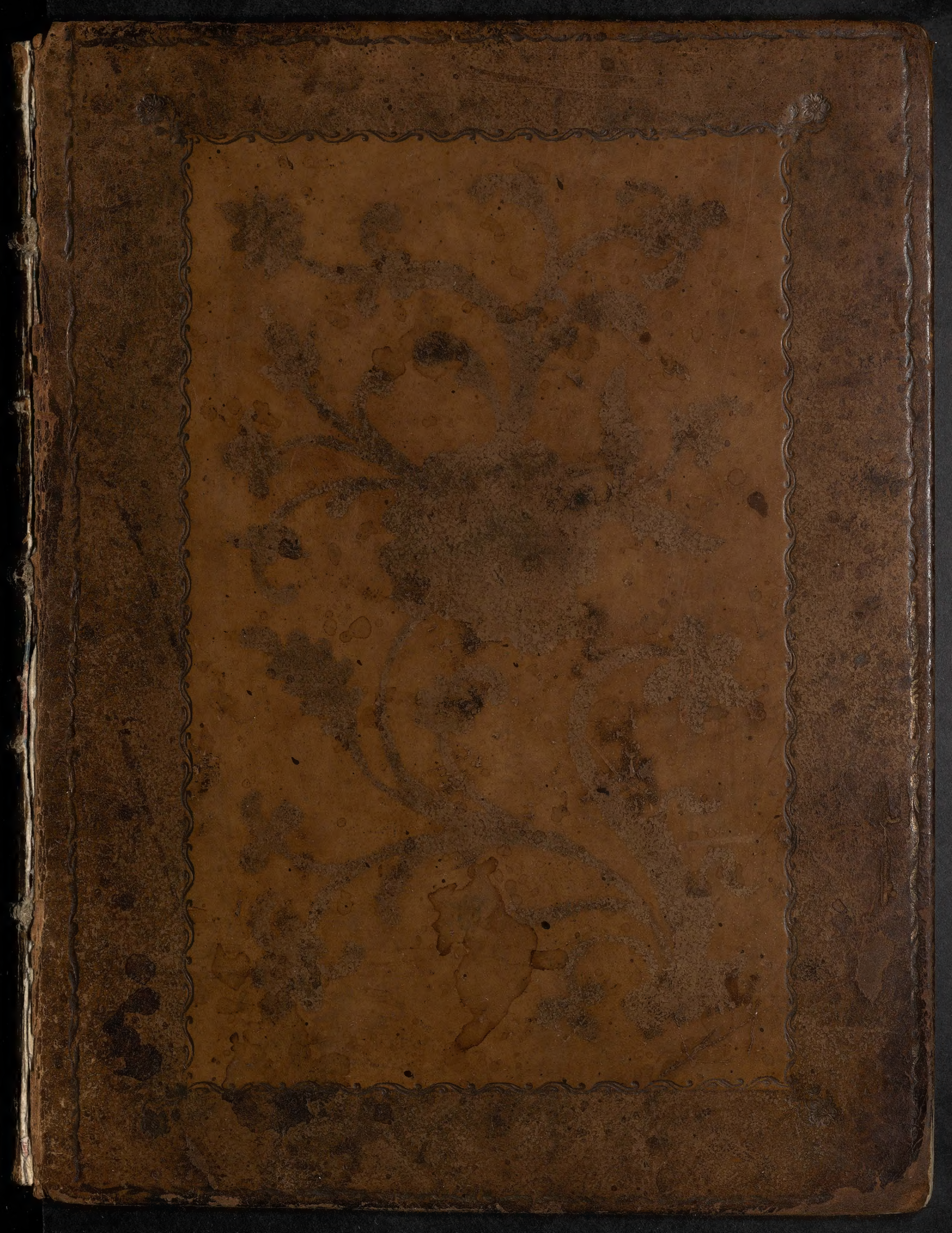
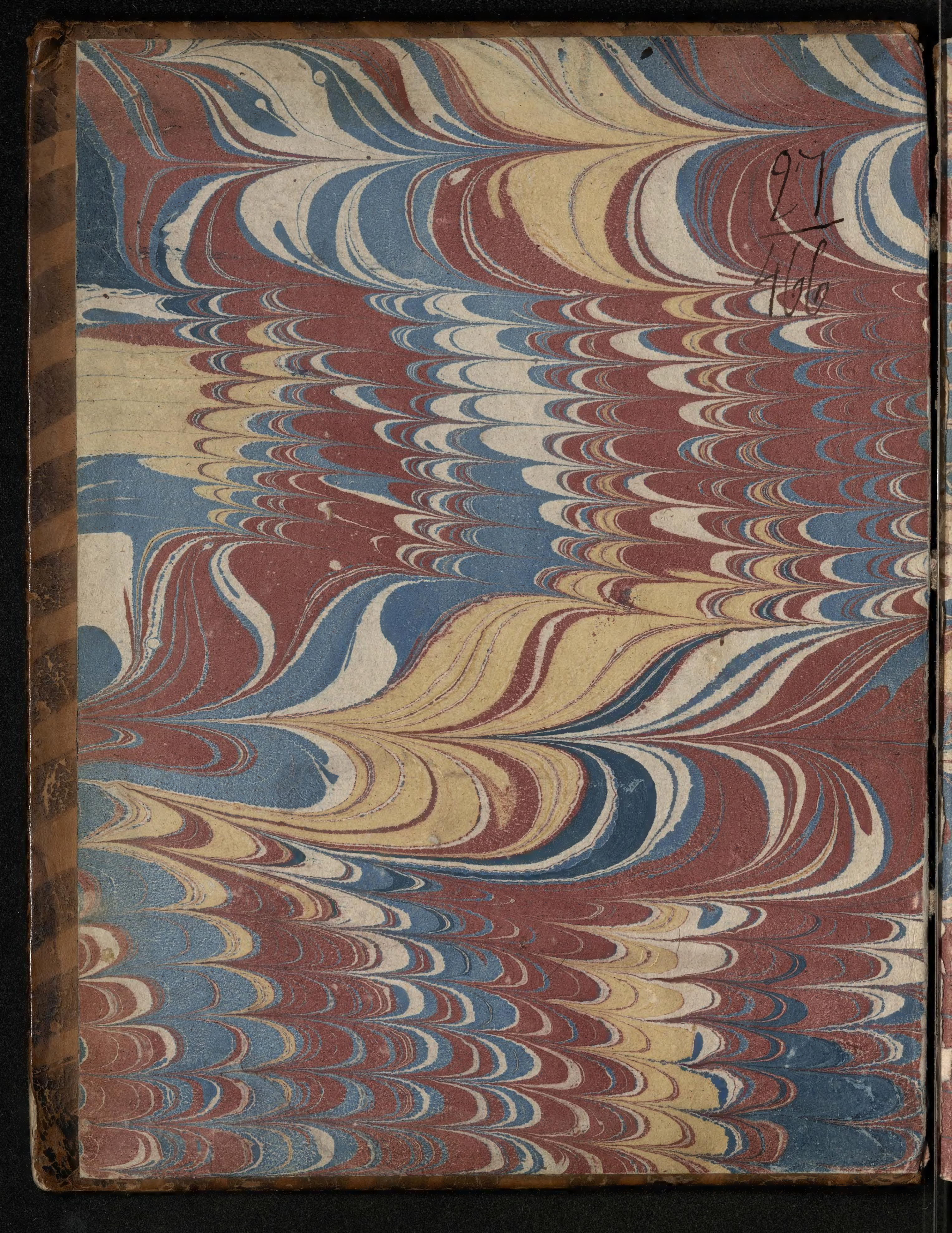



27
466



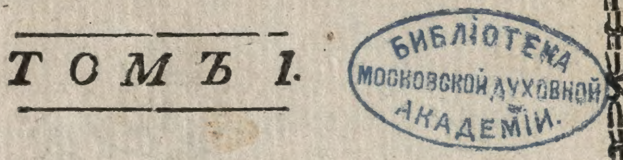
3-й экз.

ПОЛНЫЙ и ВСЕОБЩІЙ ДОМАШНІЙ ЛѢЧЕБНИКЪ,

Сочиненный какъ для предохраненія здравія надежнѣйшими средствами, такъ и для пользованія болѣзней всякаго рода, съ показаніемъ причинъ, признаковъ, а наипаче разпознавательныхъ, гнѣзда, оборотовъ, усилія и исхода оныхъ; лѣкарствъ какъ повсюду предъ глазами нашими находящихся, такъ и продаваемыхъ въ Аптекахъ; наименованія оныхъ какъ Россійскими, такъ и Латинскими словами; доброты, времени, употребленія, количества пріема, образа пріема, и другихъ нужныхъ обстоятельствъ, въ пользу всякаго человѣка, въ какомъ бы онъ ни былъ состояніи, чинѣ, родѣ жизни, и въ какихъ бы ни находился болѣзняхъ.

Твореніе Г. Бухана, славнѣйшаго въ нынѣшнемъ вѣкѣ Англинскаго Врача.

ТОМЪ I.



МОСКВА.
Въ Университетской Типографіи у В. Окорокова.
1790.

ОДОБРЕНІЕ.

По приказанію Императорскаго Московскаго Университета господъ Кураторовъ я читалъ сію книгу, подъ заглавіемъ: Полный и Всеобщій Домашній Лѣчебникъ, Томъ I, *и не нашелъ въ ней ничего* противнаго наставленію, *данному мнѣ о разсматриваніи печатаемыхъ въ Университетской Типографіи книгъ; почему оная и напечатана быть можетъ. — Коллежскій Совѣтникъ, Краснорѣчія Профессоръ, Ценсоръ печатаемыхъ въ Университетской Типографіи книгъ и Кавалеръ,*

АНТОНЪ БАРСОВЪ.



ПРЕДУВѢДОМЛЕНІЕ
отъ
ПЕРЕВОДЧИКА.

Домашній Лѣчебникъ, сочиненный на Англинскомъ языкѣ знаменитымъ Врачемъ Бухановъ, и переведенный почти на всѣ Европейскіе языки, выходитъ наконецъ въ свѣтъ на Россійскомъ языкѣ въ пользу любезныхъ моихъ соотчичей. Изъ всѣхъ съ подлинника переводовъ предпочтенъ мною Французской, какъ не токмо обогащенный премногими служащими въ пользу человѣчества примѣчаніями, для удобнѣйшаго понятія объясненіями, для отысканія нужныхъ правилъ оглавленіями, но и самимъ Сочинителемъ достойно похваленный, какъ-то мы увидимъ ниже сего.

Цѣль какъ самаго Сочинителя, такъ и Переводчика, есть повсемственная польза. Читатель самъ можетъ разсудить, возможно ли было лучшимъ образомъ достигнуть своего конца Сочинителю, когда вникнетъ, что онъ заключаетъ въ своихъ изысканіяхъ и наблюденіяхъ всѣхъ составляющихъ разныя состоянія людей, и (что не менѣе также важно) особенно занимается сохраненіемъ здравія того драгоцѣннаго класса гражданъ, которые по своей низкости остаются въ забвеніи и мракѣ, и которые по сей самой причинѣ имѣютъ неоспоримое право требовать наставленія отъ могущихъ преподать имъ свѣдѣнія касательно сохраненія ихъ здравія.

Простирая виды свои столь же далеко, сколько Г. Буханъ, я за необходимый долгъ себѣ по-

почелъ переводъ сей на Россійской языкъ издать достойнымъ таковаго же одобренія, каковое заслужилъ Г. Докторъ Дюпланиль, переводившій подлинникъ на Французскій языкъ, отъ Г. Сочинителя. Для достиженія же сего двоякаго конца, т. е. предполагаемой отъ перевода на нашъ языкъ пользы всѣмъ соотечественникамъ, и одобренія отъ Публики, за необходимо нужное почелъ относиться къ опытнѣйшимъ и заслужившимъ всеобщее одобреніе сей столицы Гг. Докторамъ, и пользоваться ихъ обширными свѣдѣніями не токмо въ сомнительныхъ случаяхъ, но также и въ удачливѣйшемъ пользованіи наиболѣе свирѣпствующихъ въ Россійской Имперіи болѣзней.

Я согласенъ съ мнѣніемъ Г. Дюпланиля, что труды таковаго рода иногда не токмо не приносятъ удовольствія подъявшему оные, но еще, къ вящшей досадѣ, бываютъ мѣтою злоязычничества; однако я не токмо не воспященъ сею преградою, но еще, изъ любви къ моимъ соотечественникамъ, старался, сколько мнѣ возможно было, и самую Врачебную Науку сдѣлать легкою и простонародною посредствомъ перевода называемыхъ Латинскими и Греческими словами болѣзней, частей человѣческаго тѣла, лѣкарствъ и проч., на Россійской языкъ. Симъ способомъ Домашній Лѣчебникъ будетъ ясенъ, вразумителенъ, и слѣдственно полезенъ воину, духовному, купцу, рукомесленнику, земледѣльцу, всякаго состоянія человѣку.

Ежели же кто нибудь сомнѣвается о искренности моего намѣренія, или еще и по должности своей посвятившихъ себя утѣшенію и облегченію страждущаго человѣчества мужей: то пусть посмотритъ и вникнетъ въ мудрыя и убѣдительныя причины, на каковыхъ Сочинитель основывается

въ

въ Предисловіи и въ Введеніяхъ сего и V Тома. Онѣ столь сильны, что ежели я ихъ здѣсь буду повторять, то, кажется, не токмо не придамъ важности, но еще и ослаблю; здѣсь мое намѣреніе только въ томъ состоитъ, чтобъ дать читающему понятіе какъ о самомъ сочиненіи, такъ и о переводѣ.

Расходъ Домашняго Лѣчебника въ Англіи таковъ былъ, каковаго на другія книги, да и на самыя врачебныя, почти не бывало. Семь изданій черезъ девять лѣтъ; покупка наперерывъ онаго не токмо въ самой Англіи, но и великой вывозъ въ другія просвѣщенныя государства; переводъ на Голландской, Италіянской, Французской, Нѣмецкой и прочіе языки, суть неоспоримыми доказательствами, что сія книга есть изъ малаго числа тѣхъ сочиненій, которыя въ своемъ родѣ составляютъ эпоху, и истинно могутъ назваться полезными всему человѣческому роду.

Кто будетъ читать со вниманіемъ сію книгу, тотъ не станетъ дивиться таковому расходу оной. Онъ увидитъ, что изъ всѣхъ сочиненій, писанныхъ о здравіи и называющихся удобопонятными и принаровленными ко всякому человѣку, ни одного сыскать не можно, которое бы можно было основательно поставить наровнѣ съ симъ Домашнимъ Лѣчебникомъ какъ въ разсужденіи истинны началъ, мудрости правилъ, сообразности понятій, такъ и обилія въономъ заключающихся вещей. Наставленіе народу (Avis au peuple), сочиненное Г. Тиссотомъ, одна нынѣ читаемая въ семъ родѣ книга, какъ ограничивающаяся только изложеніемъ и пользованіемъ острыхъ болѣзней, кажется еще не достигла предполагаемой ея творцомъ цѣли, и можно сказать не обинуясь, что недоста-

статокъ въ ней двухъ существенныхъ предметовъ, а именно здравіехраненія и пользованія долговременныхъ болѣзней, дѣлаетъ ее несовершенною.

Касательно же другихъ книгъ, имѣющихъ предметомъ здравіе, можно безъ пристрастія сказать, что онѣ, будучи расположены не по тому чертежу, по какому расположенъ сей Домашній Лѣчебникъ, еще и тѣмъ невыгодны, что по большой части писаны людьми, имѣвшими мало, или и никакихъ свѣдѣній во Врачебной Наукѣ, и такъ сказать, какъ бы сшиты изъ разныхъ лоскутковъ, да и то вытянутыхъ изъ мѣстъ другихъ Писателей. Таковыя во Врачебной Наукѣ писанія ежели не хорошо будутъ соображены, или безъ разбора сплетены, бываютъ пагубны.

РАЗДѢЛЕНІЕ СОЧИНЕНІЯ.

Домашній Лѣчебникъ раздѣляется на двѣ Части: въ первой Сочинитель говоритъ о предохранительныхъ средствахъ здравія, имѣющихъ предметомъ двѣ вещи, а имянно: способы сохранять здравіе, и отвращать болѣзни; онъ назвалъ сію первую Часть: *объ общихъ причинахъ болѣзней.* Во второй же Части предлагаетъ онъ описаніе и пользованіе всѣхъ болѣзней, и назвалъ ее: *о болѣзняхъ.*

Г. Буханъ въ сей первой Части не токмо преподаетъ весьма мудрыя и принаровленныя ко всякому человѣку правила, какъ надлежитъ поступать съ *пищею*, *воздухомъ*, *тѣлодвиженіемъ* или *упражненіемъ* (съ предметами, хотя и обстоятельно описанными въ другихъ о сей части Врачебной Науки писавшихъ Сочинителяхъ, но тѣмъ не менѣе остающихся важными); но какъ его цѣль есть та, чтобъ дать знать о всѣхъ причинахъ болѣзней, каковымъ человѣкъ подвергается во всякое

кое время и во всякихъ обстоятельствахъ жизни: то онъ обращаетъ сперва вниманіе Читателя на причины младенческихъ болѣзней, начиная съ самой минуты его рожденія, а по томъ доводя до того состоянія, въ которое онъ имѣетъ вступить. Не можно безъ чувствованія сердечнаго соболѣзнованія и читать, колико-то младенецъ, сіе нововляющееся существо, сія удобосокрушаемая скудель, долженъ бороться не токмо противъ угнѣтающихъ его обстоятельствъ, но даже и противу берущихся хранить его жизнь и здравіе. По томъ Сочинитель пересматриваетъ и разбираетъ всѣ состоянія, всѣ ремесла; онъ доказываетъ, что хотя большая часть человѣческихъ упражненій часто бываютъ сами по себѣ причинами болѣзней, однако всегда состоитъ въ нашей власти удалить ихъ, и не рѣдко еще обратить въ нашу пользу.

Послѣ сего разсматриваетъ онъ и толкуетъ о *одеждахъ*, *снѣ*, *невоздержности*, *опрятности*, или *чистотѣ*, *заразѣ*, *различныхъ родахъ страстей*, *обычайныхъ изпражненіяхъ*, и о бѣдствіяхъ, происходящихъ отъ остановки или удержанія оныхъ въ тѣлѣ. Все, что онъ говоритъ въ сихъ послѣднихъ Главахъ, предложено новымъ образомъ, и заслуживаетъ глубочайшее вниманіе всякаго человѣка, радѣющаго о собственномъ своемъ здравіи.

Сіи-то суть содержащіеся въ первой Части предметы, для подробнѣйшаго познанія коихъ Читатель можетъ справиться съ приложеннымъ на концѣ сего Тома оглавленіемъ. Сколь они ни многоразличны и умножены, однако нѣтъ изъ оныхъ ни одного, которой бы можно было опустить, или читать мелькомъ: всѣ они изображены съ одинаковымъ благоразуміемъ, и всѣ достойны одинаковаго глубокаго вниманія; потому что всѣ они одинако-

вой важности. Связь у Сочинителя какъ словосшеченія, такъ и мыслей, проста, ясна и удобопостигаема. Съ одной стороны предлагается опасность, а съ другой средства избѣжать оной. Каждое его правило утверждается примѣрами, опытными наблюденіями и основательными разсужденіями моральными, физическими, а индѣ и анатомическими.

Вторая Часть предлагаетъ свойства, причины, признаки или слѣдствія, и пользованіе каждой болѣзни; она содержитъ шестьдесятъ Главъ, со включеніемъ прибавленныхъ Французскимъ Переводчикомъ, Г. Докторомъ Дюпланилемъ. Каждая Глава раздѣляется на параграфы, которые весьма часто и сами раздробляются на Члены, болѣе или менѣе умноженные и толкующіе каждой о какой нибудь болѣзни, принадлежащей къ роду той болѣзни, которая означена подъ Главою. Главы I и II, служащія какъ бы введеніемъ въ слѣдующія, предлагаютъ общія понятія, первая о свойствѣ и пользованіи болѣзней, вторая о свойствѣ и пользованіи лихорадокъ. Надобно здѣсь напомянуть Читателю, что ежели онъ хочетъ съ пользою читать сіе сочиненіе, то никогда не долженъ выпускать изъ мысли сіи общія правила. Съ Главы III Сочинитель вступаетъ въ самую матерію. Я не буду здѣсь изчислять множество болѣзней, которыхъ Сочинителемъ представлена исторія и пользованіе; я отсылаю желающаго сіе знать Читателя къ концу Томовъ II, III и IV, гдѣ онъ найдетъ оглавленіе, могущее ему показать искомую вещь въ величайшей подробности.

Ходъ Г. Бухана въ сей второй Части также простъ, не запутанъ, ясенъ. Онъ всегда сперва опредѣляетъ, что есть упоминаемая болѣзнь; по

томъ

томъ означаетъ ся мѣсто или гнѣздо. Будучи не великой охотникъ до такъ называемыхъ Греческимъ словомъ ипоѳезесовъ или предположеній, онъ не долго мѣшкаетъ надъ именуемыми въ школахъ *причинами близкими* и *непосредственными*; но не забываетъ говорить о *причинахъ ясныхъ* и *отдаленныхъ*, могущихъ дѣло вывести наружу съ большею удобностію. Отъ причинъ болѣзней приступаетъ онъ къ признакамъ или слѣдствіямъ оныхъ, съ краткою ясностію описуемымъ; а отъ оныхъ къ пользованію, въ которомъ первое занимаетъ мѣсто діэта (или содержаніе самаго себя по всему Врачемъ предписанному наставленію): предметъ, слишкомъ пренебрегаемый и самыми писавшими на вкусъ Г. Бухана Сочинителями; напослѣдокъ онъ преподаетъ средства предотвращать упоминаемую болѣзнь.

Практикамъ, прочитавшимъ со вниманіемъ сію вторую Часть, удобно можно будетъ разпознать чертежъ превосходнаго сочиненія Г.Ліетода, подъ названіемъ: *precis de la Medicine-Pratique*. Подлинно, въ семъ Домашнемъ Лѣчебникѣ нѣтъ анатомическихъ наблюденій, толико возвысившихъ цѣну сочиненія Г. Ліетода; но сочиненію Г. Бухана они и несовмѣстны были. Какъ *Precis de la Medicine Pratique* есть для каждаго Врача *картина, правило, памятникъ*, въ которомъ онъ можетъ видѣть однимъ взглядомъ, что онъ долженъ дѣлать, и какъ поступать при всякихъ обстоятельствахъ жизни для сохраненія и возвращенія здравія: такъ Домашній Лѣчебникъ есть тоже для каждаго человѣка.

Таково есть сочиненіе, коего переводъ издаю я въ свѣтъ. Важность матеріи, правила мудрыя, свѣтоносныя и истинныя, въ оном заключающі-

ся; желаніе быть полезнымъ моимъ соотечественникамъ, побудили меня преложить на нашъ языкъ сію книгу, приносящую честь какъ добродѣтельному и чувствительному сердцу, такъ уму и учености Г. Бухана. Щастливъ я буду, ежели Общество, одобривъ мое намѣреніе и причины, удостоитъ благосклоннаго принятія моихъ посильныхъ трудовъ, употребленныхъ на переводъ сей книги: но щастіе мое несказанно умножится, когда всѣ мудрыя наставленія, служащія къ сохраненію здравія, въ точности исполнены и въ пользу человѣчества обращены будутъ.

Теперь остается мнѣ увѣдомить Читателя, что какъ Г. Дюпланиль, переведшій Англинской подлинникъ на Французской языкъ (съ котораго я нынѣ перевелъ), обогатилъ сію книгу многими полезными примѣчаніями, а особливо во второй Части: то я за нужное почелъ, упомянувши объ оныхъ подробно, сдѣлать различительные знаки между текстомъ Г. Сочинителя и прибавленіями Г. Дюпланиля. Причины, побудившія сего послѣдняго прибавить многія примѣчанія и объясненія, толь важны, что заслуживаютъ занять здѣсь мѣсто.

Домашній Лѣчебникъ на тотъ конецъ и изданъ, чтобъ всякой человѣкъ, читая его, могъ разумѣть и безъ опасенія пользоваться; а какъ между читателями многіе могутъ найтися неимѣющіе никакого свѣдѣнія во Врачебной Наукѣ, находящіе при каждой строкѣ все страннымъ, по той причинѣ наипаче, что многія слова собственно относятся къ Врачебной Наукѣ, или взяты изъ мертвыхъ языковъ, а особливо въ разсужденіи наименованія устроенія человѣческаго тѣла, орудій онаго, или ими производимыхъ работъ, лѣкарствъ, составовъ и проч., а отъ сего немогущіе получить всю пред-

предполагаемую пользу: то Г. Дюпланиль за благо разсудилъ вступить въ подробнѣйшія изъясненія всего нужнаго и неудобопонятнаго для простолюдиновъ.

И такъ Г. Дюпланиль въ сей первой Части опредѣлилъ кратко, но ясно всѣ медицинскія слова приводимыя въ анатомическомъ описаніи черевъ и орудій, упоминаемыхъ въ семъ сочиненіи, и далъ пристойное понятіе о главнѣйшихъ работахъ жизненнаго устройства, какъ-то: о кругообращеніи крови, дыханіи, пищевареніи, изверженіяхъ и проч. Сверхъ сего присоединилъ по мѣстамъ къ разсужденіямъ и наблюденіямъ Сочинителя и свои, когда они нужными ему казались; вынесъ на поля силу пунктовъ, и изъ сихъ означеній силы составилъ, такъ сказать, оглавленія, приложенныя къ концу Томовъ.

Но Г. Дюпланиль распространился уже гораздо подалѣе во второй Части, толкующей о *практической Медицинѣ*, т. е. о дѣятельномъ врачеваніи, предлагающемъ способы пользовать болѣзни, или облегчать оныхъ припадки на время, когда онѣ остаются неизлѣчимыми. Сія отрасль Врачебной Науки есть безъ прекословія наиважнѣйшая, и такая, къ которой всѣ другія должны клониться. Въ самой вещи, свѣдѣніе болѣзней, свойства и послѣдствій ихъ припадковъ, будетъ совершенно пустое, ежели изъ онаго не послѣдуетъ выпользованіе такой или иной болѣзни. Сіе-то выпользованіе, сіе-то уврачеваніе дѣлаетъ Лѣкаря человѣкомъ, обществу весьма нужнымъ и драгоцѣннымъ.

Намѣреніе Г. Бухана совсѣмъ не то, чтобъ всѣхъ Читателей сдѣлать практиками, докторами: его цѣль та, „чтобъ, такъ какъ самъ онъ говоритъ (смотри его Введеніе въ семъ первомъ Томѣ),

„ каждаго смысленнаго человѣка подвести и приноровить къ общимъ началамъ Врачебной Науки „ на тотъ конецъ, дабы онъ въ своемъ состояніи „ могъ получить возможную пользу, и научить не „ поддаваться разорительнымъ и губительнымъ „ слѣдствіямъ невѣжества, суевѣрія, обмана и „ шарлатанства. „ Но сія цѣль, предполагаемая всѣми Друзьями человѣчества, цѣль самаго отца Врачебной Науки (Иппократа) (*), не можетъ достигнута быть, ежели Читатель не будетъ руководимъ по неизвѣстнымъ, по крайней мѣрѣ по почитаемымъ ему неизвѣстными, стезямъ.

И такъ Г. Дюпланиль за нужное почелъ сверхъ опредѣленія медицинскихъ словъ, встрѣчающихся въ первой и второй Части, представить точ-

---

(*) Врачебную Науку нужно знать всякому человѣку, наипаче же тѣмъ, которые желаютъ, достигнувъ въ оной совершенства, сообщать оную другимъ. Что касается частно до меня, то я думаю, что Врачебная Наука имѣетъ величайшій союзъ съ Философіею; что и та и другая имѣютъ одно и тоже начало, и что онѣ должны быть неразлучны. Въ самомъ дѣлѣ, не вѣдаемъ ли мы всѣ, что мудрость освобождаетъ душу отъ страстей? Но не согласны ли мы и въ томъ, что умоначертанія бываютъ яснѣйшими, а разсужденіе свѣжѣйшимъ и здравѣйшимъ тогда, когда доброе здравіе содержитъ душу и тѣло въ совершенкомъ равновѣсіи? На семъ здравомъ разсужденіи основываясь великіе Умы, всякимъ образомъ пекутся содержать себя въ семъ блаженномъ состояніи. Болѣзненное состояніе напротивъ того препятствуетъ душѣ съ бодростію возвыситься при изысканіи истинны, какъ-то и опытъ доказываетъ; ибо боли тѣла знатно ослабляютъ силу души, коея дѣятельность по неволѣ должна уступить усиліямъ болѣзни, по причинѣ внутренней и взаимной зависимости сихъ двухъ частей нашего состава. — Иппократъ: *всѣмъ людямъ должно знать Врачебную Науку.*

Признаюсь, что я сіе Иппократово мѣсто болѣе протолковалъ, нежели перевелъ: но для лучшаго открытія Иппократовыхъ мыслей такъ мнѣ надлежало и поступить; я пишу не для однихъ Врачей, но для всѣхъ имѣющихъ читать сію книгу.

точное знаменовательное описаніе всѣхъ болѣзней, всѣхъ растеній и всѣхъ лѣкарствъ простыхъ и сложныхъ, предписанныхъ въ семъ сочиненіи. Изъ причинъ, приведенныхъ въ *введеніи во всеобщую Таблицу,* въ началѣ V Тома, видна вся важность таковаго описанія на всеобщей Таблицѣ; ибо въ оной помѣщены не токмо трудныя слова первой и второй Части, но всѣ также опредѣленія, всѣ описанія, коихъ множество запутало бы текстъ подлинника. А какъ всѣ такія слова поставлены азбучнымъ порядкомъ, то весьма удобно будетъ въ нуждѣ съ оными справляться.

Почему слова, для Читателя неудобопонятныя, какъ-то собственно до Врачебной Науки принадлежащія, означающія травы, лѣкарства, болѣзни и проч., напечатаны во всемъ сочиненіи *курсивными* или *косыми литерами*, дабы онъ, когда хочетъ полной оныхъ смыслъ понять, искалъ оныхъ въ упомянутой всеобщей Таблицѣ, единственно для вразумленія читающихъ сочиненной. Г. Дюпланиль выдумалъ сію отмѣну въ буквахъ для содѣланія такихъ словъ очевиднѣйшими, а по сему и Читателю примѣтнѣйшими, которой да благоволитъ справляться *со всеобщею Таблицею,* находящеюся въ V Томѣ, о каждомъ медицинскомъ словѣ, о растеніи, лѣкарствѣ простомъ и сложномъ (каковыя слова всѣ, какъ выше упомянуто, во всемъ сочиненіи напечатаны косыми литерами), встрѣчающемся въ продолженіи сей книги.

Далѣе, Г. Дюпланиль собралъ въ небольшое число страницъ примѣты или признаки, означающіе общія внутреннія болѣзни, т. е. такія болѣзни, которыя, по причинѣ неимѣнія твердаго для себя гнѣзда, и неоказанія явнымъ образомъ причинъ, оныя произведшихъ, причиняютъ неизвѣстность

и недоумѣніе въ наименованіи оныхъ. Онъ тутъ же присоединилъ признаки предшествующіе, т. е. предъизъявляющіе другія болѣзни, которыя хотя и имѣютъ порядочное себѣ гнѣздо, но еще требуютъ болѣе или менѣе дней для обнаруженія себя. Сей небольшой перечень предзначительныхъ *припадковъ* названъ Г. Дюпланилемъ *картиною признаковъ*, помѣщенною имъ въ началѣ второй Части. Впрочемъ онъ приводитъ сильныя причины, побудившія его къ сочиненію сей картины, въ *предувѣдомленіи* къ оной.

Наконецъ Г. Дюпланиль, имѣя и самъ обширное свѣдѣніе во Врачебной Наукѣ, нарочито распространилъ Сочинителевъ текстъ въ тѣхъ мѣстахъ, въ коихъ нужнымъ то казалось, точнѣйшимъ показаніемъ гнѣзда болѣзни и яснымъ открытіемъ причинъ, припадковъ и пользованія. Онъ еще сверьхъ того описалъ множество болѣзней, кои Сочинителемъ подлинника были опущены; и когда онѣ прямо относились къ какой нибудь Главѣ Сочинителя, то и помѣщены подъ оною, а въ другихъ случаяхъ сдѣланы на то имъ же особливыя Главы. Наконецъ вторая Часть окончана имъ нѣкоторыми разсужденіями *о предохранительныхъ средствахъ или о предосторожностяхъ.*

Весьма трудно, да и скучно входить въ мѣлчайшія подробности о сихъ прибавленіяхъ Г. Дюпланиля; потому что нѣтъ почти и страницы, на которой бы имъ не помѣщено было въ подлинникѣ или выноски на поле, или особеннаго объяснительнаго выраженія, иногда члена, параграфа и цѣлыхъ главъ; но весьма не трудно распознать сіи прибавленія отъ текста Сочинителя.

Дюпланилевы примѣчанія, внизу текста писанныя, означены для отмѣны отъ Сочинителевыхъ

выхъ Арабскими цифрами: 1, 2, 3, 4, 5, 6, и проч., а собственно Сочинителевы, также подъ текстомъ писанныя, Латинскими буквами: a, b, c, d, e, f, и проч.; прочія прибавленія Г. Дюпланиля помѣщены въ самомъ текстѣ, для различія отъ коего поставлены они въ скобкахъ (). Примѣчанія же Переводчика на Россійской языкъ означены Греческими литерами: α, β, γ, δ, и проч.

Иной, можетъ быть, читая сіе Предувѣдомленіе, будетъ скучать, что столь пространно описываются сіи Г. Дюпланиля прибавленія (гораздо еще болѣе умноженныя при предписаніи лѣкарствъ, потому что въ оныхъ показывается точная минута употребленія такого или другаго лѣкарства, образъ онаго, пріемъ, и способъ, какъ надлежитъ оное принимать); но таковой долженъ привести себѣ на память, что цѣль какъ Сочинителя, такъ и Переводчика на Россійской языкъ есть та, чтобъ изъ его сочиненія, давъ предварительно точное онаго начертаніе, сдѣлать повсемѣстнымъ, т. е. всенароднымъ Лѣчебникомъ, но не вздорнымъ (каковыхъ лѣчебниковъ у нашихъ простыхъ людей множество валяется), а полнѣйшимъ, простѣйшимъ и удобопонятнѣйшимъ всякому читающему. По сей-то причинѣ толь часто повторяются примѣчанія, нужныя наставленія, совѣты, предохраненія, показанія мѣстъ въ текстѣ, назначеніе времени, количества, вещи, образа поступокъ и проч., дабы всякой человѣкъ могъ получить всю возможную пользу. Вотъ какой конецъ изданія сего моего перевода, для достиженія котораго я всемѣрно старался заимствовать свѣдѣнія и опыты отъ просвѣщеннѣйшихъ и человѣколюбивѣйшихъ Врачей сей столицы, знающихъ совершенно не токмо климаты обширной Россійской Имперіи,

влія-

вліянія оныхЪ на тѣло, сложенія и темпераменты, но и образЪ жизни различныхЪ классовЪ людей, а по тому ко благу Отечества благоразумно пользующихЪ страждущіе члены общества (*).

ЗдѢсь надлежало бы мнѢ кончить сіе ПредувѢдомленіе, но по нещастію нахожу я двухЪ сопротивниковЪ сему сочиненію, и слѢдовательно моему переводу.

НѢкоторые люди, знающіе Врачебную Науку, противополагаютЪ свои возраженія на медицинскія сочиненія, издаваемыя для пользы всякаго человѢка. Сіи сочиненія, говорятЪ они, не могутЪ достигнуть своей цѢли по той причинѢ, что они слабо только намекаютЪ о небольшомЪ числѢ болѢзней, и по большой части состоятЪ изЪ рецептовЪ или предписаній лѢкарствЪ, которыя всегда бываютЪ опасны для простолюдиновЪ: потому что они не знаютЪ совершенно, какЪ сЪ оными и вЪ какомЪ случаѢ поступать.

Но сіи упреки, можетЪ быть и справедливо приписуемыя доселѢ вышедшимЪ книгамЪ такого же содержанія, могутЪ ли основательно отнестися и кЪ сей? МнѢ кажется, что нѢтЪ: потому что она толкуетЪ о всѢхЪ болѢзняхЪ (исключая только нѢкоторыя, да и то весьма рѢдкія, однако же здѢсь упоминаемыя, коихЪ пользованіе предоставляется опытнѢйшимЪ ВрачамЪ, или Хирур-

(*) Право благодарности заставляетЪ меня упомянуть здѢсь имяна тѢхЪ Гг. НаставниковЪ моихЪ какЪ во Врачебной НаукѢ, такЪ и вЪ исправнѢйшемЪ переводѢ сего ЛѢчебника, кои благодушно приняли на себя трудЪ содѢйствовать кЪ преложенію совершеннѢйшимЪ образомЪ сего ЛѢчебника на Россійской языкЪ: Оные суть Надворные СовѢтники и Докторы: Г. ЗыбелинЪ, Г. СкіаданЪ, Г. Керрестури; но я паче всего обязанЪ любезнѢйшей привѢтливости и образу откровенія мыслей чистосердечнѢйшему, притомЪ и основательнѢйшему, Г. Доктора Өедора Герасимовича Политковскаго.

рургамЪ), и толкуетЪ такимЪ образомЪ, что предписывая лѣкарство, показываетЪ точно и случай, вЪ которомЪ оно пригодно; и время, вЪ которое должно давать оное; и предосторожности при приниманіи его, и прочія нужныя обстоятельства. Сія книга одна можетЪ похвалиться таковыми выгодами. ВпрочемЪ, что бы ни говорили сіи господа, только гораздо лучше исполнять всякому человѣку хотя нѣкоторыя находящіяся вЪ сей книгѣ правила, нежели время отЪ времени запуская безЪ пользованія болѣзнь, дать ей наконецЪ такую силу, что иногда и самой искусной ВрачЪ пособить не можетЪ; чему при благовременности пособила бы одна токмо строка сего Лѣчебника. Мнѣ возразятЪ еще, что иногда одна также строка погубить человѣка можетЪ, ежели превратно разумѣема будетЪ: — я противЪ сего не спорю; но не ожидаю того отЪ сего Лѣчебника какЪ отЪ такой книги, вЪ которой яснымЪ и принаровленнымЪ ко всякому понятію образомЪ описываются болѣзни, образЪ пользованія и всѣ нужныя обстоятельства во всемЪ смыслѣ; а вЪ нужномЪ случаѣ страждущіе опасными болѣзнями отсылаются кЪ просвѣщенному Врачу. ВЪ заключеніе сего пункта скажу, что лучше отЪ чтенія сей книги быть самому себѣ ЛѣкаремЪ, нежели отЪ невѣжества губителемЪ самаго себя; что вредЪ, могущій случайно произойти отЪ чтенія сей книги, не долженЪ прямо оной приписанЪ быть, а неразумію читающихЪ, или закону Природы; и что наконецЪ самой сей вредЪ (по неразумію человѣческому почти вездѣ неизбѣжной) можетЪ наверстаться сторичною пользою другихЪ смысленнѣйшихЪ людей. Глупой не токмо описуемыя здѣсь, но и предлагаемыя самолично ВрачемЪ лѣкарства можетЪ превратить вЪ ядЪ;

а умной человѣкъ, соображаяся съ предписаніями сими, можетъ и болѣзненное тѣло возставить, укрѣпить, и плачъ премѣнить въ радость. Я знаю, что, по словамъ покойнаго Короля Прусскаго, Фридерика II, свѣтъ наполненъ дураками; но сія книга такого свойства, что и дураковъ можетъ умудрить, по крайней мѣрѣ въ пунктѣ касающемся до сохраненія ихъ здравія.

Другіе люди, не токмо совсѣмъ незнающіе Врачебной Науки, но ни устроенія тѣла, ни жизненныхъ работъ, ни вліянія климатовъ и перемѣнъ воздуха на тѣло, ни причинъ болѣзней, ни силы лѣкарствъ, наконецъ ничего для здравія основательно полезнаго, однако же чванящіеся носящеюся объ нихъ тою молвою, что они колдуны, чародѣи, заговорщики, дивные лѣкари, лѣкарки, опрыскивальщики, отговорщики и проч., а по такой молвѣ довѣренность легковѣрной черни во зло употребляющіе, болѣе всего препятствуютъ распространенію сего Лѣчебника, а потому преднамѣреваемому его концу, т. е. общественной пользѣ. Нельзя довольно изобразить словами, сколько съ одной стороны наполненныя хвастовствомъ, разсказами и обманчивымъ увѣреніемъ рѣчи сихъ корыстолюбивыхъ шарлатановъ, а съ другой суевѣріе, невѣжество, слѣпота ума слушающихъ ихъ рѣчи, и буйственно повѣряющихъ жизнь свою въ смертоносныя ихъ руки, производятъ въ человѣческомъ родѣ опустошеній и бѣдствій. Я приведу здѣсь жалостный примѣръ, служащій словамъ моимъ доказательствомъ. Г. Лингетъ упоминаетъ въ своей Лѣтописи, томъ VII No 51, въ членѣ Бриссель, о усилившемся въ Нидерландахъ между простымъ народомъ въ осеннее время кровавомъ поносѣ.

Онъ

ОнЪ даетЪ знать вопервыхЪ, что не столько болѣзнь, сколько сами больные, да помогавшія, или лучше сказать, умерщвлявшія ихЪ старухи на выпользованіе оной были упорны. „Прежде лѣченія, такЪ „онЪ говоритЪ, надлежало бороться сЪ самымЪ „упорствомЪ больныхЪ, которое паче всякихЪ бо„лѣзней неизцѣлимѣе между чернью и поселянами, „а особливо во время эпидемическихЪ, т. е. повсе„мѣстныхЪ болѣзней. Сіи люди, продолжаетЪ „онЪ, вЪ другихЪ случаяхЪ, а наипаче при разска„captionзахЪ краснобаевЪ толь легковѣрные, не только „не внимали человѣколюбивымЪ и мудрымЪ на„ставленіямЪ Врачей, но всячески скудной свой „умЪ истощевали на то, чтобЪ отклонить отЪ „себя спасительныя имЪ предлагаемыя врачевства. „Что это? кричали они, рвотныя да слабитель„ныя! насЪ и такЪ уже болѣзнь сама истощила: „такЪ кЪ чему же эти лѣкарства? Мы больны по„носомЪ, а вылѣчить хотятЪ поносомЪ же! — По„чему употребляли они желудкокрѣпительныя и „вязательныя лѣкарства наисильнѣйшія; а все „это происходило подЪ надзираніемЪ старухЪ, ко„торымЪ чернью вездѣ предоставлено право враче„ванія. Мнѣ разсказывали, продолжаетЪ тотЪ же „Писатель, такіе способы сего деревенскаго враче„ванія, которые бы казались очень забавными, „ежели бы только не были смертоносны. Я здѣсь „ихЪ упомяну вЪ томЪ намѣреніи, дабы истре„бить предразсудки. ВЪ тѣ времена видывали та„кихЪ матерей, которыя, отнимая обыкновенную „пищу у нещастныхЪ своихЪ малолѣтныхЪ дѣтей, „набивали ихЪ желудчижки печеными яицами, при„правленными ренскимЪ виномЪ и уксусомЪ; а дру„гія ихЪ кормили кашкою, загущенною листа„ми писчей бумаги: что изЪ сего послѣдовало?

 „Не-

„ Нещастныя дѣти, будучи такимъ образомъ на-
„ биты, вскорѣ погибали! „

Ежели кто будетъ имѣть случай вызнать обстоятельнѣе нравы и жизнеповеденіе деревенскихъ жителей, тотъ увидитъ способы лѣченія гораздо страннѣйшіе, смѣшнѣйшіе, ужаснѣйшіе, пагубнѣйшіе. Иной лѣчитъ только лыкомъ, недавно содраннымъ съ молодой липки, хотя совсѣмъ не кстати; другой опрыскиваетъ студеною, взятою изъ какого нибудь извѣстнаго по нелѣпому и несбыточному чудодѣйству колодца водою спящаго или еще отъ горячки бредящаго человѣка; третій даетъ мѣдныя опилки въ хлѣбѣ или питьѣ переломившему себѣ руку или ногу; четвертой, собравъ росу, упавшую на пыльныя травы, или и по себѣ наполненную сѣрными и другими восходящими на воздухъ вредными частицами, даетъ оную пить больному; пятой дѣлаетъ взварецъ изъ меду и неизвѣстныхъ ему травъ; шестой мастеритъ наговариваніемъ, бормотаніемъ на воду, горячее вино, хлѣбъ и проч. Какіе вздоры! какія опасности! какія бѣдствія! Но не смотря на очевидной вредъ, простые деревенскіе жители сами въ бѣду валятся; и сіе тѣмъ паче, что дивные ихъ врачи хитро умѣютъ отъ себя отводить по достоинству заслуживаемыя укоризны тѣмъ предлогомъ, особливо въ неудачу: что де *это напущено*; что *надлежало бы попрежде*; что *злой врагъ и теперь держитъ*. Вездѣ суевѣріе, обманъ, слѣпота!

Здѣсь я упомянулъ о деревенскихъ жителяхъ; но ежели приникнуть въ разные уголки многолюднѣйшихъ городовъ, даже и самыхъ столицъ, то и тамъ можно найти неправедно восхитившихъ себѣ честь и должность цѣлителей человѣчества, противниковъ государственнымъ законамъ и губителей

телей своихъ сограждан. Я разумѣю въ семъ мѣстѣ: 1) недавно выѣхавшихъ иностранцовъ, не одобренныхъ Медицинскою Коллегiею, однако же въ противность указамъ принимающихся лѣчить какими-то элексирами, капельками, бальзамами, уксусами и проч., хотя сiи составы или неизвѣстны, или непристойны и пагубны по нашему климату, тѣлосложенiю и образу жизни. 2) Тѣхъ площадныхъ лѣкарей, коихъ дѣйствуетъ надъ простотою человѣческою болѣе молва, нежели искусство во Врачебной Наукѣ. Сiи практики еще бы сноснѣе были, ежели бы одобрены были Медицинскимъ Корпусомъ; но совсѣмъ тому противное случается. Пусть искуснѣйшiе Врачи разберутъ ихъ лѣкарства химически, или умозрительно, или относительно къ предполагаемой болѣзни: то они почувствуютъ или праведное негодованiе, или смѣхъ, или ужасъ. 3) Тѣхъ начетчиковъ медицинскихъ книгъ, а особливо худосообразныхъ рускихъ лѣчебниковъ, которые, нашедши въ оныхъ рецепты, совсѣмъ къ предполагаемой болѣзни непригодные, или не понявши оныхъ мысли по причинѣ неясности описанiя, дерзновенно предпрiемлютъ лѣчить болѣзни. 4) Вылѣчившихся отъ искусныхъ Лѣкарей, или списавшихъ лѣкарскiе рецепты, и вдругъ, невѣдомо откуда, присвоившихъ себѣ долгъ одобренныхъ Правительствомъ Врачей. Таковые люди, не зная различныхъ причинъ болѣзней, по большой части задавляютъ больнаго тѣми лѣкарствами, отъ коихъ сами получили пользу. Но можно ли однимъ и тѣмъ же лѣкарствомъ пользовать больныхъ различнаго рода недугами? Можно ли однимъ только ножемъ очищать камни, пахать землю, рѣзать хлѣбъ, косить траву, рубить дерева, брить бороду и проч.? Я смѣю сказать, что таковымъ же обра-

 зомъ

зомъ нелѣпо и пагубно пособлять однимъ лѣкарствомъ не токмо различнымъ болѣзнямъ, но и одной (хотя бы она была и таковаго же свойства, отъ которой помощїю просвѣщенныхъ Врачей избавился здѣсь разумѣемый практикъ); потому что не одинакова бываетъ причина оной, не одинаково тѣлосложенїе больнаго, не одинаковы другїя обстоятельства, которыхъ здѣсь я не упоминаю. Нѣтъ ничего обыкновеннѣе, какъ видѣть знакомцовъ, совѣтующихъ больному употреблять токое-то и такое-то лѣкарство, яко предписанное самымъ Лѣкаремъ, и нѣкогда самому дающему такой совѣтъ помогшее; но нѣтъ же ничего обыкновеннѣе, какъ видѣть сїи лѣкарства, по причинѣ неодинаковаго свойства или больнаго, или болѣзни, остающїяся безполезными, или еще и пагубными. Сїи-то и симъ подобные люди препятствуютъ не токмо распространенїю сего Лѣчебника, но и благонамѣреннѣйшимъ видамъ просвѣщеннѣйшихъ Врачей и самаго Правительства.

Дай Боже, чтобъ вмѣсто упомянутыхъ лѣчебниковъ въ рукахъ каждаго смысленнаго соотечественника, радѣющаго о своемъ и ближняго своего здравїи, находился сей сочиненный Г. Бухановъ Домашнїй Лѣчебникъ, яко полнѣйшїй, яснѣйшїй, основательнѣйшїй, всѣми Врачами одобренный, приноровленный къ понятїю всякаго человѣка, и, что болѣе всего, выгоднѣйшїй, по причинѣ одинаковаго почти Россїйскосѣвернаго климата съ Англинскимъ, особенно Россїянамъ; а вмѣсто непросвѣщенныхъ и неодобренныхъ Правительствомъ лѣкареи, каждый изъ соотечественниковъ пользуяся мудрыми наставленїями здѣсь предлагаемыми, и самъ себя обстоятельно испытывая, самаго себя былъ лѣкаремъ и спасителемъ; въ случаѣ же недоумѣнїя отно-

относился къ посвятившимъ на сохраненіе здравія согражданъ время, труды и всю жизнь свою мужамъ.

О коль великое для меня и купно для всѣхъ истинныхъ сыновъ отечества будетъ удовольствіе, когда сія книга достигнетъ настоящаго своего конца; когда столь же драгоцѣнна и нужна явится моимъ соотечественникамъ, сколько она была иностранцамъ, которые наперерывъ ее расхватывали, такъ какъ я выше упомянулъ; когда простосердечные люди обрѣтутъ въ ней средство не токмо сохранять свое здравіе и предотвращать болѣзни, но еще открывать невѣжество и шарлатанство толпы обманщиковъ, не о сохраненіи здравія согражданъ, но о наполненіи кармановъ пекущихся, и, что чувствительнѣе всего для общества, погубляющихъ множество людей смертоносными своими надобьями; когда истинные друзья человѣчества, почерпнувъ изъ оной свѣдѣнія, прострутъ человѣколюбіе свое на угнѣтаемую болѣзнями тѣла и ума братію; когда юные и несовершенно еще опытные, а только сбивчивыми примѣрами и неосновательными умозрѣніями водимые врачи, почерпнувъ изъ оной обширнѣйшія въ своей наукѣ свѣдѣнія, удобнѣе и безопаснѣе будутъ облегчать страждущее человѣчество; когда и самые сельскіе ученые Священники, назидая спасительнымъ словомъ души своихъ словесныхъ овецъ, не презрятъ и болящаго ихъ тѣла, а пріобрѣтши сію толь нужную, по отдаленности отъ городовъ, и слѣдовательно отъ Лѣкарей книгу для деревенскихъ жителей, содѣлаются Врачами ихъ душъ и тѣлесъ!

Но всѣ истинные сыны отечества совосплеснутъ купно со мною руками отъ избыточества радости, когда всѣ помѣщики, или по крайней

мѣрѣ,

мѣрѣ большая оныхъ часть, будутъ воздавать за получаемыя отъ крестьянъ своихъ выгоды не токмо просвѣщеніемъ и показаніемъ различныхъ для нихъ пользъ, но еще и человѣколюбивымъ облегченіемъ ихъ болѣзней (къ чему паче всего послужитъ хотя не великая, но довольная домашняя аптека, а вмѣсто рецептовъ сія книга); когда всѣ содержатели заводовъ, фабрикъ и другихъ въ государствѣ но нужныхъ рукомеслъ, и неминуемо влекущихъ за собою разныхъ родовъ болѣзни, не токмо будутъ благоразумно распоряжать своими заведеніями, но, еще къ большему своему прибытку и ощутительной пользѣ общества, будутъ хранить здравіе своихъ служителей (а сіе тѣмъ удобнѣе можно исполнить, что въ семъ Лѣчебникѣ описываются всѣ болѣзни всякихъ рукомесленныхъ людей, и купно предлагаются способы пользованія особенно для каждой болѣзни); когда наконецъ всѣ одаренные природнымъ ума просвѣщеніемъ, или получившіе оное посредствомъ наукъ люди, руководимы будучи симъ Лѣчебникомъ, откроютъ доброту сердца своего и ума не токмо относительно къ самимъ себѣ, но и къ слѣпотствующей отъ невѣжества черни, а по тому почти на всякомъ шагу подвергающей себя опасностямъ, а иногда отъ малѣйшихъ причинъ погубляющей и здравіе свое и самую жизнь. Теперь остается мнѣ желать только исполненія моего чаянія.

СПО-

СПОСОБЪ,

КакЪ должно пользоваться симЪ ДомашнимЪ ЛѢчебникомЪ.

Сперва надлежитЪ прочитать всю сїю книгу, даже и вышеупомянутую *всеобщую таблицу*, для изъятїя всего изЪ оной нужнаго, такЪ сказать, сока, и для сообразованїя вЪ себѢ яснаго умоначертанїя о пособїяхЪ и пользѢ, изЪ оной могущей произойти или самому себѢ, или предполагаемому другому больному человѢку, коего желательно сохрани́ть здравїе.

Читатель увидитЪ, что первая Часть оной есть такой показатель пути, котораго желающему сохранить здравїе никогда не надлежитЪ выпускать изЪ вида. Каково бы ни было его имѢнїе, должность и упражненїе, только онЪ найдетЪ вЪ оной или поправку для своего жизнеповеденїя, или одобренїе онаго, естьли оно сЪ разумомЪ сходно было.

ОнЪ также примѢтитЪ, что вторая Часть требуетЪ не токмо глубокомысленнаго вниманїя, но также приложенїя или примѢненїя пишемаго кЪ такой и такой болѢзни, дабы чрезЪ то почерпнувЪ свѢдѢнїе о множествѢ удручающихЪ человѢческїй родЪ болѢзней, надежнѢе могЪ достигнуть похвальной своей цѢли. Особливо же надобно ему, такЪ сказать, хватать и уловлять всѢ признаки, всѢ проявленїя, оказывающїяся вЪ лихорадкахЪ точныхЪ или настоящихЪ, дабы различить оныя отЪ такой лихорадки, которая только что почитается лихорадкою, а вЪ самой вещи есть при-

падокъ другихъ болѣзней. Для достиженія сего конца надобно углубить безъ остатку умъ свой въ Главы, единственно пишущія о лихорадкахъ, кѣковы суть II, III, IV, VIII, X, XI, XIV и XV. По пріобрѣтеніи же нужныхъ свѣдѣній въ семъ случаѣ, онъ уже преповѣдитъ большую половину трудностей; потому что лихорадки чаще всего бываютъ. По томъ надобно будетъ ему спознать обыкновеннѣйшія болѣзни, какъ-то оспу, корь, грудной флусъ (мокрото-харканіе), колотье въ бокахъ, воспаленіе живота, простуду, различныхъ родовъ кашли, мытъ, колику, нервныя болѣзни, всѣ дѣтскія болѣзни, всѣ болѣзни женскія и проч. Наконецъ, по мѣрѣ, сколько будутъ ему встрѣчаться Главы, нужно ему познавать всѣ другія болѣзни одну послѣ другой. Тогда-то уже, т. е. по изученіи, по вызнаніи оныхъ, и по ощущеніи въ себѣ способности къ распоряженію своихъ понятій и поставленію оныхъ въ пристойные классы, можетъ онъ предаться ощущенію того удовольствія, каковое бываетъ въ пользующихъ и пользующихся. Здѣсь излишно повторять, что всѣ слова, встрѣчающіяся въ сочиненіи въ видѣ косыхъ литеръ, надобно искать во *всеобщей таблицѣ*; потому что тотъ, кто хочетъ спознать вещь, не можетъ достигнуть своего намѣренія, естьли не узнаетъ значенія словъ, имѣющихъ и впредь встрѣчаться въ послѣдствіи сочиненія.

Предположивъ же, что Читатель въ состояніи уже находится смотрѣть со всѣхъ сторонъ на какую нибудь болѣзнь, вотъ какимъ образомъ долженъ онъ поступать какъ при смотрѣніи на пріемы Лѣкаря, призваннаго для пользованія какой нибудь болѣзни, такъ и при лѣченіи самаго себя, или другаго кого.

Сперва

Сперва обстоятельно разсмотрѣвши больнаго и такимъ образомъ, какимъ предписывается въ Томѣ II, въ примѣчанiи 1 и 2 первой Главы, онъ повѣрить долженъ, снесшись съ находящеюся въ началѣ втораго Тома картиною о признакахъ, сходны ли на больномъ знаки съ тѣми, каковые должна та болѣзнь представлять: ежели онъ не найдетъ таковаго сходства, то долженъ далѣе прочесть различные члены той же картины, и тогда только отложить книгу, когда увѣрится о семъ сходствѣ. Тогда надобно ему искать главу, параграфъ или членъ, толкующiй о той болѣзни и означенной въ сей картинѣ; по отысканiи надобно еще повѣрить снесшись съ подробнымъ описанiемъ, предполагаемымъ въ той главѣ, параграфѣ или членѣ, сходна ли большая часть между собою знаковъ какъ въ книгѣ описуемыхъ, такъ и на больномъ оказываемыхъ; и когда увидитъ таковое сходство, то уже не будетъ сомнѣваться въ знанiи и названiи болѣзни настоящимъ ея именемъ.

Я говорю большая часть; потому что и два больные, хотя страждущiе тою же болѣзнiю, но однакожъ не показываютъ точно такихъ же признаковъ во всей ихъ цѣльности или полности; но они представляютъ всегда тѣ признаки, кои называются характерическими (непремѣнными), такъ какъ дано о томъ знать въ приложенномъ предъ картиною признаковъ предувѣдомленiи; и какъ каждой изъ сихъ признаковъ означенъ еще и объясненiемъ, то они всѣ Читателю весьма будутъ примѣтны.

Вотъ сколько-то надлежитъ имѣть вниманiя, справокъ, отношенiй, для достиженiя до познанiя болѣзни! Но нѣтъ ни одного человѣка, которой бы не долженствовалъ чувствовать и нужды

оныхъ; потому что естьли кто не станетъ примѣчать, и, такъ сказать, шагомъ итти за неизвѣстною, или по крайней мѣрѣ сомнительною болѣзнію: то не токмо не будетъ имѣть удачи, но еще, къ вящшему нещастію, можетъ быть отягчитъ боль, а иногда и во гробъ вгонитъ того самáго больнаго, которому хотѣлъ помочь. Кто не чувствуетъ въ себѣ способности, ни нужной бодрости духа къ таковому глубокомыслію и непрерывному вниманію, тотъ, отложивши намѣреніе помогать себѣ подобнымъ, долженъ держаться другихъ благихъ дѣлъ, въ коихъ имѣетъ нужду угнѣтенный тяжестію болѣзни человѣкъ: ему и тогда еще можно насытить свое человѣколюбивое сердце.

Что жъ касается до такого человѣка, которой безъ трудности можетъ собрать все касающееся до болѣзни (каковыхъ людей къ щастію человѣческаго рода не мало находится, и коихъ число по открывающемуся повсюду отъ наукъ просвѣщенію, день отъ дня возрастаетъ): то онъ прочетши параграфъ или членъ о причинахъ, долженъ искать во *всеобщей таблицѣ* члены: *діэта*, *пищеупотребленіе* и *лѣкарства*, и прочесть ихъ для непотерянія изъ вида сихъ нужныхъ предметовъ. Далѣе, ежели больной будетъ младенецъ, то онъ долженъ искать въ той же *всеобщей таблицѣ* членъ: *младенцы*; ежели женщина, то членъ *женщины*; ежели рукомесленникъ или сидячій человѣкъ, то члены *рукомесленники* или *сидячія люди*; ежели ученой человѣкъ, то членъ *ученые люди*, и проч. Онъ долженъ читать сіи члены и тѣ мѣста сочиненія, къ которымъ они отсылаютъ, дабы имѣть всегда въ памяти предосторожности и нужные поступки при пользованіи такой или иной болѣзни: потому что

въ

вЪ каждомЪ членѢ сей Таблицы собраны и показаны относящїяся до оной разсужденїя, еще болѢе разсѢянныя вЪ самомЪ сочиненїи.

По томЪ долженЪ онЪ приступить кЪ ГлавѢ, толкующей о настоящей (т. е. о которой идетЪ дѢло) болѢзни: онЪ долженЪ прочесть все касающееся до воздержности вЪ той болѢзни необходимо нужной, и, по извѢданїи причины той болѢзни и настоящаго состоянїя больнаго, смотрѢть, какое надобно ему приписать питїе и пищу. ПослѢ сего надобно ему читая дойти до пользованїя или лѢкарствЪ; онЪ тутЪ усмотритЪ то лѢкарство, которое должно предписать; образЪ или видЪ, вЪ какомЪ должно оное давать; прїемЪ и точное время даванїя онаго. Прежде нежели купитЪ оное лѢкарство, долженЪ онЪ прочесть во *всеобщей таблицѢ* описанїе онаго, а сїе доставитЪ ему способЪ получить оное наилучшаго качества.

ОнЪ не долженЪ забыть, что параграфЪ III Главы II, Части II, толкуетЪ о способѢ, какЪ должно поступать сЪ выздоравливающими больными. И такЪ когда болѢзнь пройдетЪ, то онЪ долженЪ держать выздоравливающаго человѢка сходственно сЪ написанными вЪ семЪ параграфѢ правилами. ТаковЪто есть единственный только способЪ хорошо пользоваться симЪ ДомашнимЪ ЛѢчебникомЪ.

Однако напередЪ надобно сказать, что не должно ожидать исцѢленїя отЪ онаго всѢхЪ больныхЪ. Врачебная Наука еще не дошла до сего степени (да и дойти до такого степени, чтобЪ освобождать отЪ смерти, по причинѢ неразлучной сЪ тѢломЪ нашимЪ тлѢнности отЪ влїянїя воздуха, отЪ разрыва онымЪ составляющихЪ тѢло частицЪ, отЪ истощанїя жизненныхЪ духовЪ, отЪ самой пищи, отЪ засоренїя или притупленїя жизнесодер-

жательныхъ сосудцовъ, и отъ другихъ причинъ, не можетъ). Къ нещастію человѣчества, повседневные опыты увѣряютъ, что есть болѣзни въ высочайшемъ степени смертельныя сами по себѣ, да и большая оныхъ часть бываетъ смертельными по стеченію необъятнаго множества причинъ, ведущихъ начало свое или отъ худосообразованнаго тѣлосложенія, или отъ неумѣренности самаго больнаго, или отъ непростительнаго нерадѣнія о собственномъ своемъ здравіи. Наипросвѣщеннѣйшій, опытнѣйшій и человѣколюбивѣйшій Практикъ, истощивъ все свое искусство, по сей причинѣ весьма часто орошаетъ только своими слезами хладный трупъ. Таковыя нещастія могли бы повергнуть его душу въ уныніе, ежели бы, по причинѣ поступковъ своихъ сходственно съ пріобрѣтенными посредствомъ усильныхъ трудовъ свѣдѣніями, не находилъ въ непорочности своей совѣсти достойнаго утѣшенія.

Не надобно также ожидать скораго всѣхъ болѣзней изцѣленія. Естьли есть такія болѣзни, которыя вылѣчиваются въ короткое время: то есть также и такія, которыя развѣ чрезъ нѣсколько недѣль, чрезъ нѣсколько мѣсяцовъ, даже чрезъ нѣсколько годовъ изгоняются; наконецъ есть и такія, коихъ совершенно вылѣчить не возможно, а должно довольствоваться только временнымъ облегченіемъ; что у Лѣкарей называется *палліативнымъ* пользованіемъ. Сіи болѣзни, по мѣрѣ какъ онѣ встрѣчаются, въ сочиненіи означены.

И такъ кто хочетъ обратить въ пользу сей Домашній Лѣчебникъ, тому надобно имѣть дѣятельное вниманіе, бодрость духа неколеблемую и терпѣніе непреоборимое. Но чего не могутъ сдѣлать любовь самаго себя, человѣческаго рода и сильныя

ныя побужденія къ благотворенію! Сіи пружины нравственности, настоящіе, твердые, и составляющіе услажденіе въ обществѣ союзы, побудятъ несомнѣнно всякаго человѣка къ познанію толь ощутительно касающейся его науки, когда предъизвѣстится, что всѣ въ оной затрудненія отъяты, и что онъ твердою ногою можетъ ступать по тому пути, въ которой онъ доселѣ не осмѣливался никакъ пуститься; когда узнаетъ, что еще малѣйшая выгода, каковую онъ можетъ получить отъ чтенія сего сочиненія, будетъ та, что онъ спознаетъ силу Природы въ пользованіи величайшаго числа болѣзней, и слѣдовательно будетъ сомнѣваться о учености тѣхъ извѣстныхъ подъ именемъ шарлатановъ знахарей, которые только что заваливаютъ лѣкарствами, пускаютъ кровь, даютъ рвотныя, слабительныя, проносныя во всякихъ болѣзняхъ, да и во всякомъ времени болѣзни, и которые тогда только перестаютъ задавлять своими надобьями, когда или Природа, къ щастію всегда посредствующая между давателемъ лѣкарствъ и болѣзнію, силою своею восторжествуетъ; или напротивъ того больной, будучи истощенъ, падетъ отъ нанесенныхъ ему таковыми невѣжами ударовъ.

Но не разпространяясь здѣсь далѣе, скажу только, что какъ скоро принесены будутъ требуемыя лѣкарства, то надобно снестися съ описаніемъ объ оныхъ, находящимся также во всеобщей Таблицѣ, точно ли они таковы, каковыми быть долженствуютъ. При наблюденіи сихъ правилъ пользованіе будетъ безопаснѣе, а лѣкарства надежнѣе.

ПРЕДИ-

ПРЕДИСЛОВІЕ
ОТЪ
СОЧИНИТЕЛЯ.

Едва только сообщилъ я друзьямъ своимъ мое намѣреніе издать въ свѣтъ Домашній *Лѣчебникъ*, какъ они представили мнѣ, что я, обнародовавъ оной, навлеку на себя негодованіе отъ всей своей собратіи. Однако же, не могши вообразить себѣ толь низкую мысль о Врачахъ, покусился я на свое намѣреніе; и надобно признаться, что предсказанное мнѣ друзьями со мною точно сбылось. Сіе твореніе охуждаемо было имѣющими виды недальніе; а напротивъ того приносящими по учености и честности своей честь Врачебной Наукѣ Особами принято такимъ образомъ, что оказалось и ихъ благоволеніе и купно неосновательность того общаго мнѣнія, что *Лѣкарь долженъ таить отъ другихъ свою науку*.

Благосклонное отъ Публики принятіе моей книги для меня столь лестно, что оно достойно заслуживаетъ живѣйшую съ моей стороны благодарность. Но я не иначе могъ оную оказать, какъ новыми усиліями къ содѣланію моей книги еще полезнѣйшею. По сей причинѣ я болѣе распространилъ предохранительное врачеваніе, т. е. ту часть Врачебной Науки, которая толкуетъ о предотвращеніи болѣзней. Ежели мнѣ стоило нѣкотораго труда сіе учинить, то я ласкаюсь, что сей трудъ придастъ нѣкоторое совершенство сочиненію.

Наблюденія мои, относящіяся къ *кормленію* и доброму *воспитанію* дѣтей, должны бытіемъ своимъ пространнѣйшей мною учиненной практикѣ

въ

вЪ ДомѢ Найденышей, вЪ которомЪ я имѢлЪ случай не токмо обращаться сЪ обыкновеннѢйшими перваго возраста болѢзнями, но еще покушаться на разные планы физическаго воспитанія и смотрѢть за слѢдствіями оныхЪ. Когда только вЪ моей власти было отдавать новорожденныхЪ младенцовЪ вЪ руки собственныхЪ ихЪ кормилицЪ, и снабжать сихЪ послѢднихЪ нужными наставленіями; когда только имѢлЪ я случай примѢчать за ними, точно ли онѢ исполняли свою должность и предписанія: то младенцовЪ умирало очень мало. Но когда дальность мѢстЪ, или другія какія непреоборимыя обстоятельства принуждали ввѢрять ихЪ вЪ руки наемныхЪ кормилицЪ: то, по причинѢ невозможности преподать имЪ пристойныхЪ наставленій, рѢдко случалось видѢть ихЪ долговѢчными.

Сіе дѢло толь очевиднымЪ для меня было, что я принужденЪ былЪ изЪ онаго вывести сію плачевную истинну, что *почти половина человѢческаго рода вЪ младенчествѢ погибаетЪ отЪ нерадѢнія, худаго призрѢнія*, или *отЪ обхожденія сЪ оными худаго и противнаго*. Сіе размышленіе часто влагало вЪ меня желаніе быть тѢмЪ щастливымЪ орудіемЪ, которое бы услаждало бѢдствія сихЪ нещастныхЪ жертвЪ и отторгало отЪ вратЪ преждевременной смерти.

Кто еще не видалЪ своими глазами, какимЪ образомЪ поступаютЪ кормилицы сЪ младенцами при кормленіи ихЪ молокомЪ и при другихЪ случаяхЪ: тотЪ не можетЪ себѢ представить, сколько поведеніе оныхЪ смѢшно и нелѢпо. Не можно и вообразить себѢ, сколь много погибаетЪ людей отЪ смертоносныхЪ ихЪ ухватокЪ. Но какЪ не льзя отрицать, что всѢ онѢ происходятЪ отЪ невѢжества: то можно основательно надѢяться, что

когда кормилицы получатЪ большее ума просвѣщенїе, то онѣ будутЪ поступать выгоднѣйшимЪ для сохраненїя человѣческаго рода образомЪ.

КакЪ различныя званїя и рукомесла, раздѣляющїя общество на разные классы жителей, были и суть достойными вниманїя для Врачебной Науки предметами: то я по сей причинѣ большую часть моихЪ наблюденїй обратилЪ на оныя. Долговременное пребыванїе вЪ славнѣйшемЪ по торговлѣ АнглинскомЪ городѣ, и удобность часто ходить по находящимся вЪономЪ заводамЪ, доставляли мнѣ много случаевЪ примѣчать тѣ припадки, которымЪ полезные на оныхЪ трудящїеся люди подвергаются каждой по своей работѣ, а сверхЪ сего еще и время изыскивать разные способы, какЪ бы ихЪ предотвращать. Успѣхи, слѣдовавшїе за моими попытками, толь не малы были, что ободрили меня вЪ намѣреваемомЪ дѣлѣ; и я надѣюсь, что мой трудЪ будетЪ полезенЪ для получающихЪ насущный хлѣбЪ отЪ вредныхЪ для здравїя работЪ, хотя для общества и полезныхЪ.

Я не хочу настращивать сихЪ рукомесленниковЪ, а еще менѣе того, внушать имЪ ту мысль, что отправляемыя ими художества, по причинѣ послѣдующихЪ неминуемо за оными опасностей, должны совсѣмЪ быть покинуты; я хочу только вдохнуть вЪ нихЪ благоразумныя себя предохраненїя, и предостеречь ихЪ отЪ тѣхЪ болѣзненныхЪ припадковЪ, которыхЪ возможно и имЪ самимЪ избѣгнуть, и которымЪ они подвергаются по сущему неразумїю. А какЪ различныя состоянїя жизни располагаютЪ отправляющихЪ оныя болѣе кЪ такой-то болѣзни, нежели кЪ другой: то весьма нужнымЪ дѣломЪ я почелЪ вывѣдать сїи болѣзни, и извѣстивЪ обЪ оныхЪ рукомесленниковЪ,

ковъ, предохранить ихъ отъ оныхъ. Конечно, всегда лучше имѣть вѣсть о близкомъ приходѣ непріятеля, нежели быть онымъ окруженному, а наипаче когда еще возможно избѣгнуть опасности.

Правила, относящіяся до діэты, упражненія, тѣлодвиженія, воздуха, требуютъ дальнѣйшаго вниманія, и по тому рачительно описаны Врачами всѣхъ медицинскихъ наукъ. Но наипаче они важны для таковаго сочиненія, каково есть сіе: они никогда восхвалены быть по достоинству не могутъ. Кто только, внимательно разсматривая оныя, станетъ твердо наблюдать: тотъ рѣдко будетъ имѣть нужду въ Лѣкарѣ; а напротивъ того, кто мимо ушей ихъ будетъ пускать, тотъ и при множествѣ руководствующихъ его Лѣкарей рѣдко будетъ наслаждаться здравіемъ.

А хотя я употребилъ всѣ свои силы для явственнаго показанія производящихъ болѣзни причинъ, и самую несмысленную чернь довелъ до возможности отвращать оныя; однако надобно признаться, что есть такія болѣзни, кои не иначе выведены быть могутъ, какъ присмотромъ и дѣятельностію Правительства. Здѣсь я даю знать, что ежели Полиція, или опредѣленный нарочно Штабъ-Физикъ не будутъ смотрѣть за благоустройствомъ города и съѣстными припасами, то отъ того могутъ произойти многія, да еще и повсемѣстныя болѣзни.

Всеобщее предохранительное врачеваніе заключаетъ въ себѣ свѣдѣніе средствъ для всего народа, служащихъ къ сохраненію здравія, какъ-то: широту улицъ въ большихъ городахъ, содержаніе оныхъ въ чистотѣ, доставленіе жителямъ здоровой воды и проч.; однако я о сихъ предметахъ говорилъ только мелькомъ. Ежели бы я объ нихъ толковалъ съ

надлежащею подробностію, то бы слишкомъ увеличилъ сіе сочиненіе.

При пользованіи болѣзней болѣе всего занимался я образомъ содержанія себя на діэтѣ. Чернь, да и всѣ простолюдины, крайнѣ полагаются на лѣкарства; а на средства, находящіяся почти подъ ихъ руками, и однимъ глазомъ не хотятъ посмотрѣть. Однако всегда остается въ волѣ больнаго, или его домашнихъ и знакомцовъ, способствовать къ сохраненію здравія столько же, сколько можетъ сдѣлать самой Лѣкарь: по причинѣ сего нерадѣнія, сего опущенія, лѣкарства часто остаются безъ дѣйствія, и больной, продолжая вести противную себѣ діэту, не токмо разстроиваетъ все искусство Доктора, но еще и усилія его дѣлаетъ пагубными. Мнѣ часто случалось имѣть на рукахъ такихъ больныхъ, которые хотя и порядочно принимали лѣкарства, но оставались все больными, по причинѣ ненаблюденія данныхъ имъ наставленій касательно содержанія себя на пищѣ и питіи.

О лѣкарствахъ есть вопросъ, полезны ли они человѣческому роду, или вредны; а о нуждѣ и важности содержанія себя въ болѣзняхъ на пристойной пищѣ и питіи, никто не сомнѣвается. Пристойность же того и другаго можетъ извѣдана быть посредствомъ сношенія съ болѣзнію, позывомъ на ѣду и порою. Никакой умной человѣкъ въ умъ себѣ не возметъ, что болящій, на примѣръ лихорадкою, можетъ пить, ѣсть, дѣйствовать такимъ же образомъ, какимъ здоровой. И такъ сія часть Врачебной Науки почерпнута изъ самой Природы; разумъ и общее понятіе ее открыли. Ежели бы только люди болѣе ее наблюдали; ежели бы съ жадностію не гонялись за какими-то секретными лѣкарствами: то бы были здоровѣе, а притомъ

томъ и Врачебная Наука не столь бы была осмѣеваема.

Кажется, что содержаніе себя на пристойной по количеству и качеству пищѣ и питіи подало первыя мысли о Врачебной Наукѣ. Рецепты древнихъ Врачей только что и содержали предписанія пищи; даже они сами, вообще, и приготовляли ее: а по сей причинѣ они не оставляли, а были всегда при больныхъ во время всей ихъ болѣзни. Таковое поведеніе доставляло имъ способъ не токмо наблюдать съ величайшею точностію поступи и обороты болѣзней, но и примѣчать дѣйствія ихъ различныхъ предписаній, а по тому принаровлять лѣкарства къ различнымъ признакамъ.

Ученой мужъ Арбутнотъ утверждаетъ, что содержаніе себя на пристойной пищѣ (къ которому всѣ люди могутъ привыкнуть), естьли только обстоятельно наблюдено будетъ, болѣе принесетъ добра и меньше причинитъ въ острыхъ болѣзняхъ невыгодъ, нежели лѣкарства малополезныя, или худо предложенныя; и что долговременное пользованіе хроническихъ (долговременныхъ) болѣзней можетъ исполнено быть только порядочною діэтою. Почему я такъ привязанъ ко мнѣнію сего Врача, что совѣтую всякому, неимѣющему никакого свѣдѣнія о Врачебной Наукѣ, держаться только діэты и прочихъ частей воздержанія; посредствомъ чего развѣ рѣдко себѣ причинитъ зло, а пріобрѣтетъ много добра.

Сіе мнѣніе, кажется, походитъ на мнѣніе также славнаго и глубокомысленнаго Гуксгама, которой даетъ знать, что въ нужномъ случаѣ мы безъ дальнихъ околичностей можемъ уловлять близкія и дѣйствительныя Природою предлагаемыя средства, когда только нѣтъ у насъ недостатка въ умѣ,

и въ состоянiи находимся, примѣтивъ оныя, обратить себѣ въ пользу. Онъ говоритъ еще, что часть Врачебной Науки, толкующая о содержанiи себя пищею и питiемъ, не столько изучена, сколько бы быть надлежало; и что сколь она ни проста и по видимому низка, однако же есть естественнѣйшiй способъ пользованiя болѣзней.

Но не упоминая болѣе о дiэтѣ, я одобрилъ, для содѣланiя сего сочиненiя полезнѣйшимъ, а наипаче удобоисполнительнѣйшимъ большей части людей, въ большей части болѣзней нарочные образцы предписанiй, просто называемые рецептами, самые простые, но притомъ всѣми одобренные. Я къ онымъ еще присовокупилъ показавшiяся мнѣ нужными предосторожности при произведенiи ихъ въ самое дѣло. Я не сомнѣваюся, что ежели бы я наполнилъ свою книгу громогласными такими рецептами, а особливо ежели бы вознесъ ихъ похвалами, какъ имѣющихъ доставить великiя пользованiя: то бы лучше была она принята отъ большей части людей; но не таковъ былъ мой планъ. Я почитаю еще употребленiе лѣкарствъ нѣсколько всегда сомнительнымъ, а часто и опаснымъ; и мнѣ хочется внушить людямъ, болѣе убѣгать нужды въ оныхъ, нежели искать случай употреблять ихъ, хотя впрочемъ есть лѣкарства весьма сильныя и дѣйствительныя, кои безъ опасенiя можно давать съ необманчивою надеждою желаемаго послѣдствiя.

Лѣкари вообще чрезъ нарочито немалое время испытываютъ лѣкарства, прежде нежели узнаютъ ихъ свойство. Нынѣ большая часть землепашцевъ узнали довольно исправно употребленiе нѣкоторыхъ нужнѣйшихъ и важнѣйшихъ лѣкарствъ изъ *врачебнаго веществословiя*. Можно не безъ причины надѣяться, что чрезъ нѣсколько времени они

спознають и прочія. Я нарочно одобрялъ безопасныя лѣкарства вездѣ, гдѣ только можно надежно оныя употреблять, и когда только изцѣленіе казалось зависящимъ вопервыхъ отъ приниманія оныхъ; а когда только казались они мнѣ опасными, или мало полезными, то не говорилъ объ оныхъ ни слова.

Я не хотѣлъ обременить Читателя безполезными приведеніями Сочинителей, коими я пользовался. Когда мои наблюденія находились недостаточными, или ихъ и не было, то помѣщалъ ихъ наблюденія. Сочинители, наиболѣе меня ученостію своею одолжившіе, суть Раммацини, Арбутнотъ и Тиссотъ. Сей послѣдній, котораго я болѣе всѣхъ читалъ, ближе всѣхъ подходитъ въ его *Avis au peuple* къ моему плану. Его планъ столь же полнъ, сколь и исполненіе по немъ совершенно; мы еще не скоро увидимъ другое таковаго же содержанія твореніе. Но какъ сей Сочинитель ограничилъ себя толкованіемъ объ острыхъ только болѣзняхъ: то, по моему мнѣнію, опустилъ наинужнѣйшую часть своего предмета. Въ острыхъ болѣзняхъ подлинно всякой человѣкъ иногда можетъ сдѣлаться самъ себѣ лѣкаремъ; но въ хроническихъ, или долговременныхъ болѣзняхъ, пользованіе и исцѣленіе всегда зависитъ отъ собственныхъ усилій больнаго.

Г. Тиссотъ умолчалъ также о предохранительномъ врачеваніи; или и говорилъ, да очень слабо, хотя сія часть Врачебной Науки, толкующая о средствахъ предупреждать болѣзни, по себѣ весьма важна и нужна для усовершенствованія такого сочиненія, каково было его. Онъ конечно имѣлъ свои на то причины; и я не только не ставлю ему это въ погрѣшность, но еще и сочиненіе его почитаю за приносящее ему величайшую честь произведеніе.

Мно-

Многіе знаменитые иностранные Врачи писали почти по таковому же плану, по каковому Г. Тиссотъ, какъ-то: Баронъ Фанъ-Швитенъ, Медикъ Ихъ Императорскихъ Величествъ; Г. Розенъ, первый Медикъ Короля Шведскаго, и проч.; но какъ ихъ сочиненія мнѣ никогда не попадались въ руки, то я объ нихъ ничего не могу сказать. Однако я желаю, чтобъ кто нибудь изъ моихъ соотечественниковъ, заслужившій доброе имя о себѣ, покусился слѣдовать ихъ примѣру. Сей предметъ есть неизчерпаемъ; и мнѣ кажется, что человѣку не льзя лучше употребить свое время и дарованія, какъ въ изысканіи средствъ, служащихъ къ искорененію предразсудковъ и распространенію просвѣщенія между простымъ народомъ.

Сколько я ни старался о томъ, чтобъ сочиненіе сіе заключало и пользу и ясность, однако не возможно мнѣ было выкинуть нѣкоторыя слова Врачебной Науки; но я старался также вообще оныя изяснить и подвести подъ понятіе каждаго человѣка. Однимъ словомъ сказать: я напрягалъ всѣ свои силы, быть удобопонимаему отъ всякаго человѣка; и ласкаюсь, что достигнулъ своего конца (*).

Однако что бы ни говорили о семъ сочиненіи, только конецъ его не столько удобоисполнителенъ, сколько иной себѣ воображаетъ. Гораздо легче выставить на показъ свою ученость, нежели говорить про-

(*) Хотя можно то же сказать въ разсужденіи нѣкоторыхъ и Россійскихъ Читателей, однако не льзя того утверждать относительно къ большему числу оныхъ; потому что медицинскія науки гораздо въ большей силѣ находятся въ Англіи (гдѣ почти всякой Лордъ не гнушается упражняться въ оныхъ), нежели въ Россіи. По сей причинѣ Г. Дюпланиль весьма благоразумно сдѣлалъ *всеобщую Таблицу*, въ которой изъясняются значенія всѣхъ медицинскихъ словъ, встрѣчающихся въ семъ сочиненіи, какъ-то замѣчено мною въ предъидущемъ Предувѣдомленіи.

простымъ и исправнымъ образомъ о наукѣ, а наипаче когда разсматриваема бываетъ она въ толь удаленномъ отъ обыкновеннаго объ ней умоначертанія смыслѣ.

О семъ новомъ изданіи я только то скажу, что я старался сдѣлать оное не столь недостаточнымъ, сколь были прежнія. По мнѣнію моему, такой Сочинитель, которой по одной только причинѣ, что особы, доставившія себѣ экземпляры прежнихъ изданій, могутъ на то жаловаться, не станетъ поправлять и обогащать свое сочиненіе, достоинъ похуленія. Каждой Писатель заключаетъ съ Публикою, такъ сказать, контрактъ, поставлять свои произведенія столь совершенными, сколь ему возможно было.

Я бы не исполнилъ долга благодарности, ежели бы не засвидѣтельствовалъ истинной моей признательности къ иностраннымъ Врачамъ, благоволившимъ содѣйствовать къ распространенію пользы Домашняго Лѣчебника своими переводами на природной ихъ языкъ. Большая часть изъ сихъ мужей не токмо издали хорошіе онаго переводы, но еще и обогатили нарочитымъ числомъ полезныхъ наблюденій, придающихъ ему большее совершенство, а притомъ причаровленныхъ точнѣйшимъ образомъ къ климату, сложенію и темпераментамъ ихъ соотечественниковъ. Но я наипаче обязанъ Г. Дюпланилю, Доктору Парижскому и Его Королевскаго Высочества Графа Артоа Врачу. Сей Медикъ такъ обогатилъ мою книгу, что изъ оной сдѣлалъ пять Томовъ; а по причинѣ прекраснаго его перевода на Французской языкъ и купно полезныхъ замѣчаній, она переводится на всѣ Европейскіе языки (*).

(*) Доброта самой книги и похвалы, приписанныя Сочинителемъ Г. Дюпланилю, побудили и меня избрать предпочтительно предъ всѣми дру

Я присовокуплю къ концу сего Предисловія, что сіе сочиненіе превзошло мои чаянія не токмо великимъ онаго расходомъ, но и произведенными имъ слѣдствіями; потому что нѣкоторыя пагубныя практики (т. е. способы лѣченія), вкравшіяся въ пользованіе болѣзней, уступили мѣсто благоразумнѣйшему съ болѣзнями обращенію, и, что удивительнѣе, гибельные предразсудки, почитавшіеся доселѣ непреоборимыми, не могли по большой части устоять противу твердости содержащихся въ немъ правилъ. Я не могу дать другаго твердѣйшаго доказательства моимъ словамъ, какъ прививаніе оспы. Не много еще тому времени прошло, какъ нѣкоторыя только матери осмѣливались даже и самымъ Врачамъ поручать дѣтей своихъ для прививанія имъ оспы; а нынѣ, по изданіи въ свѣтъ моего сочиненія, многія женщины сами собою стали прививать къ дѣтямъ оспу; и какъ онѣ въ томъ такой благополучной имѣли успѣхъ, каковаго можно ожидать отъ славнѣйшихъ только прививателей, то я основательно надѣюсь, что сія практика вскорѣ будетъ всеобщею. Когда только сіе мое чаяніе сбудется, то мы увидимъ, что оспы прививаніе спасаетъ людей больше, нежели всѣ усилія Врачей.

другими Французской его переводъ, для изданія въ свѣтъ сей книги и на Россійскомъ языкѣ.

ВВЕ-

ВВЕДЕНІЕ
ОТЪ
СОЧИНИТЕЛЯ.

Успѣхи, учиненные Медициною послѣ возстановленія Наукъ, не столь суть велики, сколько другихъ Наукъ. Легко можно тому дать причину. Во Врачебной Наукѣ упражнялись только нѣкоторые люди, естьли изключить тѣхъ, которые, почитая ее ремесломъ прибыточнымъ, захотѣли посредствомъ ея понажиться; да и нѣкоторые изъ сихъ людей, побуждаемы будучи суетною ревностію къ чести Медицины, или подстреканіемъ къ уловленію простонародія, силились сокрыть свою Науку и обратить ее въ таинство. А впрочемъ надобно и то сказать, что творцы или писатели Врачебной Науки по большой части писали на языкахъ иностранныхъ, да и нынѣ еще пишутся рецепты словами и знаками неразумительными прочей части людей.

Но съ другими Науками совсѣмъ не то происходило. Споры Духовенства, воставшіе вскорѣ по возрожденіи Наукъ, обратили на себя всеобщее вниманіе, и открыли путь къ тому вольнодумію, къ тому вкусу изысканій, которой послѣ того взялъ надъ всемъ верхъ въ большей части Европы, относительно къ матеріямъ Религіи. Всѣ люди приняли участіе въ сихъ кровопролитныхъ словопреніяхъ, и каждой человѣкъ, для отличенія себя въ такой или иной части, принужденъ былъ учиться Богословіи.

Свѣдѣніе законовъ, извѣстное подъ именемъ Юриспруденціи, или законоискусства равно почтено было въ большей части просвѣщенныхъ государствъ за

 нуж-

нужную часть благовоспитанія. Извѣстно, что всякой смысленной человѣкъ долженъ знать по крайней мѣрѣ законы своего отечества; а ежели сверхъ того достигнетъ онъ до сведѣнія законовъ, существующихъ у другихъ народовъ, то отъ того получитъ великія выгоды какъ собственно для своей особы, такъ и для своей славы.

Всѣ также вѣтви Философіи составляютъ съ нѣкотораго времени предметъ желающихъ водворить доброе воспитаніе. Имъ выгоды доставляемыя суть очевидны: оно освобождаетъ умы отъ ига предразсудковъ и изувѣрства, руководствуетъ ихъ ко изысканію истинны, внѣдряетъ въ нихъ щастливую привычку умствовать и заключать, бываетъ для нихъ неизчерпаемымъ источникомъ утѣхъ въ общежитіи, пролагаетъ имъ дорогу къ содѣланію художествъ и земледѣлія совершеннѣйшими; наконецъ даетъ имъ средства, вести себя пристойно въ важнѣйшихъ обстоятельствахъ жизни.

То же произошло и съ Естественною Исторіею: она съ нѣкотораго времени содѣлалась предметомъ всеобщей примѣчательности; чего и достойна. Она вдругъ представляетъ полезное и увеселительное, и ведетъ до весьма важныхъ открытій. Земледѣліе, изъ художествъ полезнѣйшее, и составляющее отрасль Естественной Исторіи, никогда не дойдетъ до совмѣстнаго ему совершенства, ежели Натуральная Исторія останется въ небреженіи.

А Медицина ни въ какой землѣ, какъ мнѣ помнится, не почтена была за часть Наукъ нужную для воспитанія, хотя таковаго къ ней небреженія я нигдѣ не видалъ довольной причины; потому что нѣтъ такой Науки, которая бы представляла толь обширное поле полезныхъ познаній, или бы предлагала жаждущему сведѣнія духу толь вкусную пищу.

По-

Поученіе въ Наукахъ, составляющихъ отрасли Естественной Исторіи и извѣстныхъ подъ именемъ Анатоміи, Ботаники, Химіи и Врачебнаго Веществословія, есть толь удовлетворительно, столь многочисленно, что кто онымъ не занимается, тотъ долженъ почитаться за человѣка незнающаго въ Наукахъ вкуса. „Ежели какой юноша имѣетъ охоту „къ наблюденіямъ, такъ говоритъ разумный и пре„восходный Писатель (*), то не сомнительно, что „таковое поученіе доставитъ ему любопытнѣйшіе „предметы, и его внимательному уму представитъ „обширнѣйшее поле вещей, нежели пустое разбираніе „словъ, или чтеніе безполезныхъ книгъ.„

Наши мысли и намѣренія не такія, будто бы мы внушали людямъ, что всѣ они должны сдѣлаться Лѣкарями: таковое притязаніе и смѣшно и невозможно; напротивъ того мы стараемся внушить, что смысленные и знающіе люди долженствуютъ подвести себя, т. е. принаравливаться къ общимъ началамъ Врачебной Науки, дабы каждой по своему состоянію могъ изъ того получить всѣ возможныя выгоды, а сверьхъ сего научился бы не полагаться на пагубныя дѣйствія невѣжества, суевѣрія, плутовства и шарлатанства.

Врачебная Наука нынѣ находится въ такомъ худомъ состояніи, что удобнѣе можно обмануть человѣка въ состояніи его здравія, нежели въ одномъ только шиллингѣ; да еще почти и не возможно отыскать обманщика и наказать плутовство. Простой народъ всегда добровольно слѣпотствуетъ, и почитаетъ почти святынею разсказываемое ему шарлатаномъ, а никакъ не смѣетъ вопрошать его о причинѣ его поступковъ. Таковая-то слѣпота часто бываетъ причиною осмѣянія, наносимаго Врачебной Наукѣ.

 Под-

(*) Грегорій, въ примѣчаніяхъ о должностяхъ и обязательствахъ Лѣкарей.

Подлинно, Корпусъ Медиковъ достоинъ оказываемой ему довѣренности; но надобно сказать и то, что какъ достоинство одного Корпуса никогда не можетъ принадлежать вообще всѣмъ его членамъ: то охуленіе поведенія тѣхъ, коимъ препоручается толь драгоцѣнное благо, каково есть здравіе, никогда не послужитъ ни къ спокойствію, ни къ чести человѣчества.

Завѣса таинства, каковою люди всегда желали покрыть Врачебную Науку, неправедно заставляетъ почитать ее не токмо гадательною, т. е. аки бы основывающеюся на догадкахъ, но еще будто и подозрительною. Изъ того, что Врачебная Наука сдѣлалась Наукою особенною, и что она съ давняго времени существуетъ какъ бы независящею отъ прочихъ Наукъ, злонамѣренные люди хотятъ объ ней распустить молву, какъ будто бы она есть сущее шарлатанство, немогущее вытти на большой свѣтъ. Однако надобно только обстоятельнѣе и основательнѣе ее узнать, то она и заслужитъ всеобщее почтеніе. Ея наставленія суть таковы, что нѣтъ смысленнаго и ученаго человѣка, которой бы не могъ оныя примѣтить, и что она только запрещаетъ, что съ истиннымъ благополучіемъ терпимо быть не можетъ.

Тайна, въ каковой люди усиливаются содержать Медицину, вредитъ совмѣстному оной совершенству; она упражняющихся въ оной подвергаетъ осмѣянію, а чрезъ то истинно противоборствуетъ настоящимъ выгодамъ общества. Основанная на наблюденіи Наука никогда не можетъ получить дальнихъ успѣховъ, доколѣ будетъ заключена въ тѣсномъ округѣ отправляющихъ оную. Собранныя наблюденія изъ всего того, что замѣтятъ въ больныхъ люди умные и проницательные, произвели бы въ немногіе годы весьма

выгод-

выгодную для Медицины коллекцію, а особливо когда они пересмотрѣны будутъ совершенными въ своемъ дѣлѣ практиками. Всякой человѣкъ (такъ какъ и Лѣкарь) можетъ сказать, когда какое лѣкарство ему помогло, только пусть онъ вызнаетъ имя и пріемъ того лѣкарства, также имя болѣзни, для которой оно предписано: то онъ не безъ успѣха можетъ при благоразуміи и впредь употреблять оное. А ежели кто присовокупитъ къ таковымъ медицинскимъ наблюденіямъ и опыты частно на каждую болѣзнь, тотъ принесетъ Врачебной Наукѣ большую пользу, нежели кто пишетъ цѣлые Томы для утвержденія своего ипоѳезиса.

„Ежели бы ученые люди, такъ говоритъ недавно упомянутый Сочинитель, въ состояніи были дѣлать изысканія надъ толь ощутительно касающимися ихъ матеріями: то бы свѣтъ увидѣлъ ихъ весьма содѣйствующими къ успѣхамъ Врачебной Науки. Сіи люди не отдѣляли бы тогда предметовъ своихъ отъ предметовъ Науки цѣлительной; они бы открыли, показали бы неустрашимо невѣжество, ищущее обольстить, и сдѣлались бы подпорами истинной заслуги, всегда смиренномудрой.„

„Не можно найти причины, продолжаетъ тотъ же Писатель, которая бы препятствовала сдѣлать Врачебную Науку общенародною. Сія Наука весьма подобна почитаемымъ въ старину магическимъ, волшебнымъ наукамъ, да и нынѣ между чернью таковыми же слывущимъ; но (опытъ то доказываетъ) какъ скоро и самые простолюдины начали упражняться въ сихъ почитаемыхъ волшебными Наукахъ: то онѣ усовершенствовались, распространились, чернь содѣлалась просвѣщеннѣйшею, и слѣдовательно полезнѣйшею какъ самой себѣ, такъ и обществу.„

Дру-

Другая еще причина, побуждающая Врачебную Науку сдѣлать общенародною, или по крайней мѣрѣ смысленныхъ и ученыхъ людей поострить оною заниматься, есть нужда, каковую мы имѣемъ въ наблюденіяхъ; необходимость, въ каковой мы находимся умножать оныя: потому что безъ наблюденій Врачебная Наука не иначе можетъ приближаться къ своему совершенству, какъ или неизвѣстными или опасными закоулками. Взирая на образъ, каковымъ отправляется пользованіе, можно сказать, что Лѣкарю почти не возможно, или и недосугъ уловлять всѣ случающіяся на больныхъ явленія. Таковой Лѣкарь, которой имѣетъ на дни осматривать двадцать, тридцать больныхъ, не можетъ долго пробыть при каждомъ своемъ посѣщеніи; да еще едва только успѣваетъ онъ уловлять показанія (называемыя у Врачей индикаціями), а особливо въ большихъ городахъ, въ коихъ онъ иногда съ нарушеніемъ собственнаго покоя употребляетъ на разъѣзды большую часть дня. Но ежели больной самъ ученъ; ежели его Анатомическія свѣдѣнія доставляютъ ему способъ разпознать мѣсто, въ коемъ гнѣздится болѣзнь; ежели онъ столько знаетъ Физіологію, что знаетъ работу болящаго мѣста, а Медицину столько, что въ состояніи находится понять и предусмотрѣть имѣющія произойти отъ болѣзни перемѣны, и различить ея дѣйствія отъ дѣйствій употребляемыхъ имъ лѣкарствъ: то не видно ли, что такой человѣкъ, будучи въ непорядочной (многосложной) болѣзни, удобнѣе можетъ описать оную во всей подробности, нежели его Лѣкарь, видящій его на дни вскользь? И такъ Врачебная Наука получитъ чрезъ то одно наблюденіе, которое ежели бы примѣчено не было больнымъ, пропало бы. Пусть сто ученыхъ людей удосужатся на году сдѣлать такія же, какое теперь упомянуто, наблюденій, то сіи сто наблюденія по-

помѣщены будутъ навсегда между неоспоримѣйшими Медицины афоризмами.

Но, скажутъ мнѣ, какъ можно основываться на наблюденіяхъ, учиненныхъ имѣющими только поверхное свѣдѣніе людьми? потому что они не имѣли нарочнаго упражненія во Врачебной Наукѣ. Какую имѣть довѣренность? Такую, каковую должно имѣть къ истиннѣ, представленной безъ самолюбія и пристрастія; такую, каковую должно имѣть къ простосердечію, къ человѣколюбію, единымъ титламъ, могущимъ сихъ людей побудить къ распространенію Врачебной Науки. А что потребно къ составленію добраго наблюденія? Безпритворное, откровенное и истинное изложеніе проявленій, представляемыхъ болѣзнію во всѣхъ своихъ переворотахъ; а не напыщенное ложными разбирательствами сплетеніе, по которому, слѣдуя извѣстнымъ систематическимъ Медикамъ, весьма можно погрѣшить. Со всемъ тѣмъ я предполагаю, что и изъ цѣлой сотни сихъ наблюденій останется только развѣ двадцать, развѣ десять, которыя бы имѣли настоящіе и свойственные себѣ знаки; однако же двадцать, даже десять основательно учиненныхъ наблюденій составятъ чрезъ сто лѣтъ такой полный составъ врачебнаго ученія, каковаго Медицинскій Корпусъ не имѣетъ съ самаго начала своего существованія.

Впрочемъ, сіи виды наблюденій не выведутъ новостей во Врачебную Науку. Въ нашихъ книгахъ встрѣчаются таковыя же, да и совсѣмъ иногда принимаемы бываютъ ихъ сочинителями, хотя они ни изъ числа лучшихъ, ниже любопытныхъ и нужныхъ. Самые добросовѣстные Практики признаются, что они между записками (по которымъ справляются), писанными отъ самыхъ больныхъ и получаемыхъ повседневно, часто находятъ такія, коихъ чистота

умоначертаній и исправность изъясненій заставляютъ сожалѣть ихъ, что больной не имѣетъ дальнѣйшихъ въ Медицинѣ сведѣній. Они признаются, что ежели бы больной имѣлъ сіи сведѣнія, то бы, относясь въ болѣзни къ просвѣщеннѣйшимъ Врачамъ, способствовалъ много успѣхамъ Медицины.

Мнѣ скажутъ (я то знаю), что когда Врачебная Наука разсѣяна будетъ между народомъ, то побудитъ его самаго отправлять оную и вмѣсто призыванія Лѣкаря, вверятъ себя собственнымъ своимъ сведѣніямъ. Однако должно вытти совсѣмъ другое. Наискуснѣйшіе въ сей Наукѣ Особы охотнѣе всего въ нуждѣ спрашиваютъ и по благоразумію слѣдуютъ совѣтамъ своихъ собратій. Невѣжда всегда склоннѣе пользовать самаго себя; онъ-то менѣе всего имѣетъ довѣренности къ Лѣкарямъ. Мы повседневно видимъ примѣры между мужиками, которые предлагаемаго Лѣкаремъ лѣкарства не принимаютъ совсѣмъ, а хватаютъ съ жадностію то, которое представлено будетъ тѣмъ, кто только пришелъ, т. е. такимъ же невѣждою. Когда же и простой народъ вступается въ такое дѣло, котораго онъ не знаетъ; то конечно гораздо разумнѣе преподать совмѣстныя имъ сведѣнія, нежели оставить ихъ въ совершенномъ мракѣ.

Еще скажутъ мнѣ, что повсемѣстность Врачебной Науки уменьшитъ ту довѣренность, которую къ ней имѣютъ. Это можетъ быть справедливо, относительно къ нѣкоторымъ людямъ; но относительно къ другимъ, совсѣмъ другое должно вытти послѣдствіе. Я знаю многихъ людей, которые отвращаются отъ всѣхъ предписываемыхъ Врачами лѣкарствъ, потому что они боятся ихъ дѣйствій; но которое лѣкарство дознано ими по случаю и къ дѣйствіямъ коего нѣкоторымъ образомъ они привыкли, то безъ трудности примутъ. И такъ видно, что сей страхъ не лѣкарствомъ

ствомъ вдохнутъ. Одно токмо поведеніе безпритворное, откровенное и нелицемѣрное Лѣкарей, можетъ внушить въ людяхъ совершенную къ нимъ довѣренность. Доколѣ будетъ оказываться въ ихъ поступкахъ хотя малѣйшій знакъ извѣстнаго подъ именемъ тайны или секрета прикрывательства своей Науки, то самой опытъ докажетъ, что люди будутъ волноваться сомнѣніемъ, безпокойствіемъ и подозрѣніями.

Конечно встрѣтятся иногда такіе случаи, въ кои благоразумный Врачъ принужденнымъ себя найдетъ утаить или переименовать свое лѣкарство. Намѣревающіеся оказать человѣческому роду услугу часто принуждены бываютъ снисходить на прихоти и нравы; но изъ сихъ случаевъ никакъ не можно заключить, будто Лѣкарь, вообще, не долженъ званіемъ своимъ ставить откровенность и общеніе бесѣды.

Изъ того, что есть на свѣтѣ плуты и дураки, слѣдуетъ ли почитать всѣхъ людей таковыми и по тому поступать съ ними? Просвѣщенный Врачъ всегда узнаетъ то время, въ которое надобно ему скрыть отъ свѣдѣнія свои лѣкарства; но сія скрытность никогда не будетъ главнымъ правиломъ его поступковъ.

Малѣйшій видъ сокровенности, или, какъ просто говорятъ, утайки въ поступкахъ Лѣкаря, не токмо Науку его представляетъ подозрительною, но и ведетъ его къ шарлатанству, которое есть бичь Врачебной Науки. Нѣтъ людей столь между собою противоположенныхъ, какъ честной Лѣкарь и шарлатанъ; но со всемъ тѣмъ, вообще сказать, нѣтъ же и людей столь между собою смѣшиваемыхъ. Линія, ихъ между собою раздѣляющая, столь мало видна, что по крайней мѣрѣ глазъ простонародія не

можетъ ее разсмотрѣть. Въ самой вещи, развѣ только малое число людей находится, которые бы могли приличнымъ образомъ различать поведеніе шарлатана, предлагающаго секретныя лѣкарства, отъ поведенія Лѣкаря, предписывающаго непонимаемые ими рецепты. Симъ-то образомъ поведеніе истиннаго Врача, находящаго нужды въ утаиваніи, весьма близко подходитъ къ поведенію обманщика, коего все щастіе зависитъ отъ утайки, просто называемой секретомъ.

Доколѣ простой народъ будетъ думать, что шарлатанъ есть тотъ же честной человѣкъ, и что между-шарлатаномъ и Лѣкаремъ нѣтъ различія, то не будетъ толь сильнаго закона, которой бы могъ истребить шарлатанство. Между тѣмъ малѣйшее токмо свѣдѣніе во Врачебной Наукѣ достаточно открыть обманщика; однако такое свѣдѣніе нужно для узнанія его точно. Невѣжество и легковѣріе, относительно ко Врачебной Науки, таковы суть, что она бываетъ первою цѣлію злоязычества ненавистниковъ, или хулителей полезныхъ роду человѣческому Наукъ. Единое токмо остающееся средство пособить сему злу есть то, чтобъ просвѣтить чернь. Но къ освобожденію какого-либо Художества или Науки отъ шарлатанства самой краткой путь есть тотъ, чтобъ разсѣять между народомъ ея правила. Пусть Лѣкари пишутъ свои рецепты на отечественномъ языкѣ; пусть они изъясняютъ свои намѣренія, когда только усмотрятъ, что больные сомнѣваются, или не вѣдаютъ, къ чему клонятся ихъ предписанія; то свѣтъ увидитъ, что и простой народъ познаетъ ожидаемое дѣйствіе какого-либо лѣкарства. Такое поведеніе побудитъ его къ возложенію совершеннаго надѣянія на Лѣкаря; а напротивъ того заставитъ опа-

сать-

саться недовѣрять и отвращаться отъ предлагаемаго ему тайнаго лѣкарства.

Скоро премѣняемые вкусы общества вводятъ различные образы взирать на тѣ же предметы. Въ старину было то, а нынѣ другое. Большая часть обыкновеній, коимъ мы нынѣ послѣдуемъ, покажутся странными нашимъ потомкамъ. Между сими обыкновеніями должно поставить и то, что нынѣ пишутся Лѣкарскія предписанія языкомъ иностраннымъ.

Хотя Лѣкари знаютъ чисто писать по Латынѣ, но я увѣренъ, что Аптекари не всегда въ состояніи ихъ разумѣть; а отъ сего неразумія могутъ произойти пагубныя ошибки. Да хотя предположить, что Аптекарь и можетъ читать предписанія Лѣкарей, то занятъ будучи почти всегда другими предметами, оставляетъ онъ подробное сихъ предписаній исполненіе ученикамъ Аптекарскимъ. Симъ образомъ и первый человѣкъ въ государствѣ, пользуяся всемъ усердіемъ славнѣйшаго по своему искусству Врача, принуждается предать жизнь свою въ руки простаго мальчика-лавочника, которой не токмо часто бываетъ совершеннымъ невѣждою, но сверхъ того еще сущимъ лѣнивцомъ и прямымъ пнемъ. Правда, во всякихъ дѣлахъ и при наивеличайшемъ вниманіи могутъ случаться иногда ошибки; но когда дѣло идетъ о жизни человѣческой, то необходимо надобно всевозможные употреблять способы для предотвращенія оныхъ. И такъ по моему мнѣнію крайнѣ нужно Лѣкарскія предписанія изображать на отечественномъ языкѣ, какъ-то сказано будетъ пространнѣе въ введеніи во всеобщую Таблицу, Томъ V.

Когда знаніе Врачебной Науки распространится между народомъ, то не токмо будетъ содѣйствовать къ усовершенствованію самой ея и искорененію шар-

латанства, но еще такая повсемѣстность произведетъ всеобщественнѣйшую пользу: потому что она пуститъ цѣлительный сокъ по всѣмъ отраслямъ общества. Сколько бы тому времени ни прошло, какъ Медицина извѣстна стала въ сей землѣ (въ Англіи), только я не устрашусь сказать, что важнѣйшія ея для блага человѣчества начала или забыты, или мало выразумлены. Пользованіе болѣзней есть безъ сомнѣнія весьма важная матерія; но средства, сохранять здравіе и предупреждать болѣзни, суть гораздо большей важности. Сей послѣдній предметъ касается до всѣхъ людей, и конечно все къ оному надлежащее должно представлено и изложено быть сколько возможно ясно и просто. Никогда не можно предположить, чтобъ человѣкъ могъ отвратить порядочнымъ образомъ болѣзни, доколѣ не будетъ въ состояніи узнавать оныхъ причины.

Судіи и Градоправители, отъ коихъ зависитъ по нѣкоторымъ видамъ здравіе Публики, имѣть будутъ одну токмо безплодную власть, лишенную величайшихъ принадлежностей, ежели они въ нѣкоторыхъ пунктахъ не будутъ руководимы свѣтомъ Врачебной Науки.

Извѣстнѣе же всего то, что люди всякаго состоянія, всякаго званія, могли бы получать выгоды изъ Врачебной Науки, ежели бы они были въ оной научены до нѣкотораго степени. Она бы ихъ научила предупреждать опасности, сопряженныя съ каждымъ состояніемъ; а это гораздо удобнѣе дѣлать, нежели истреблять самыя слѣдствія оныхъ. Напрасно, будто Врачебная Наука есть карательница забавъ человѣческой жизни; она только научаетъ людей, какъ они должны ихъ употреблять. Подлинно, гдѣ-то сказано, что жить по правиламъ Медицины, есть вести жизнь нещастную; но можно также сказать напо-

подо-

подобіе, что кто живетъ по правиламъ разума, тотъ живетъ нещастно. Ежели нѣкоторые Врачи силятся выпустить въ свѣтъ свои нелѣпости, или поставить несходные ни съ благоразуміемъ ни съ общимъ понятіемъ правила: то и подлинно надобно ихъ презирать; но это не должно приписано быть Медицинѣ. Она предлагаетъ только, какъ я знаю, законы такіе, которые совершенно позволяютъ честныя утѣхи жизни, да и которые одни токмо могутъ служить ведущими человѣка къ истинному блаженству путями.

И такъ мы съ сердоболіемъ взираемъ, что Врачебная Наука даже досѣлѣ сокрыта была отъ свѣдѣнія простолюдиновъ, т. е. не почтена была наукою всенародною, а напротивъ того поставляема была за отрасль Наукъ такую, которая должна существовать только между малымъ числомъ людей, между тѣмъ какъ другіе должны ее пренебрегать. Однако ежели кто будетъ испытывать тщательно, тотъ удобно пойметъ, что нѣтъ столь достойной ихъ вниманія и столь споспѣшествующей ко всеобщему благу Науки.

Говорятъ, что ежели простой народъ хотя малѣйшее будетъ имѣть свѣдѣніе во Врачебной Наукѣ, то онъ сдѣлается замашчивымъ, и возмнитъ, что онъ уже знаетъ всѣ тѣ болѣзни, описаніе коихъ онъ читалъ. Это можетъ случиться, да только съ тѣми, кои по свойству суть замашчивы: а хотя бы то же произошло и съ другими, только они не умедлятъ выйти изъ обманчивости. Они вскорѣ познаютъ свою погрѣшность, и чѣмъ болѣе будутъ читать, тѣмъ болѣе будутъ исправляться; они на каждомъ шагу усмотрятъ нелѣпость на примѣръ сего утвержденія, что чувствительная женщина вмѣсто того, чтобъ читать Медицинскую книгу, могущую ей показать сред-

средства, какъ воспитывать свое дитя, должна его совсѣмъ оставить присмотру и руководству легковѣрнѣйшей, суевѣрнѣйшей и неразумнѣйшей части людей.

Въ самомъ дѣлѣ, во Врачебной Наукѣ нѣтъ нужнѣе и важнѣе части той, которая толкуетъ объ образѣ кормленія и воспитанія дѣтей: со всемъ тѣмъ не много отцовъ и матерей о томъ стараются пристойнымъ образомъ. Мы видимъ, что они въ то самое время, въ которое ихъ нѣжныя, такъ сказать, лѣторасли наиболѣе имѣютъ нужду въ ихъ попеченіи и надзираніи, отдаютъ ихъ кормилицамъ наемницамъ, которыя или столько лѣнивы бываютъ, что не исполняютъ своихъ должностей, или столь несмысленны, что ихъ и не разумѣютъ. Мы не устрашимся утверждать, что нерадѣніе и несмысленность родителей и кормилицъ убиваютъ болѣе младенцовъ, нежели сколько Лѣкари ихъ спасаютъ.

Выгоды Врачебной Науки, взятой за званіе, всегда останутся при способныхъ оную отправлять; и не для чего бояться, чтобъ большая часть человѣческаго рода когда-либо не возмогла оное отправлять. Поелику надлежитъ Врачамъ, такъ какъ и прочимъ людямъ другихъ званій, жить отъ трудовъ своихъ: то въ настоящемъ состояніи Врачебной Науки по необходимости слѣдуетъ, чтобы бѣдной человѣкъ или совсѣмъ не получалъ наставленій, или и получалъ, да такія, кои лучше бы ему было совсѣмъ не получать. Ибо особы, сердце и душу имѣющія хотя благородную, но не довольно достаточно знающія Врачебную Науку, не дерзаютъ преподавать нужныхъ симъ нещастнымъ совѣтовъ, боясь, чтобъ вмѣсто добраго, къ творенію коего имѣютъ они склонность, не сдѣлать чего нибудь худаго. Другіе же люди хотя руководительствуются любовію къ человѣчеству, однако

часто

ко часто удерживаются отъ дѣяній толико благородныхъ и достохвальныхъ обманчивыми смутами того непрестающаго вижжать въ ушахъ ихъ класса людей, которые для возвышенія своего знахарства только что представляютъ затрудненія въ успѣхѣ; которые охуляютъ наисвятѣйшія дѣянія, и которые обращаютъ въ посмѣшище предпріемлющихъ облегчить страждущее человѣчество, только для того, что послѣдніе въ пользованіи больнаго хотятъ поступать не по принятымъ ими правиламъ. Однако да простятъ мнѣ сіи господа, ежели я имъ скажу, что я часто видалъ сихъ благодѣтельныхъ Особъ творящихъ многое благо, и что ихъ практика, хотя вообще руководима была здравымъ разумомъ и наблюденіемъ, да еще вспомоществуема небольшимъ чтеніемъ книгъ врачебныхъ, часто разумнѣе была, нежели тѣхъ непропеченыхъ Медицины кандидатовъ, которые, презирая разумъ и наблюденіе, твердо прилѣпились только къ правиламъ, и которые, зная только что предписывать, и то, можетъ быть, не кстати, лѣкарства, опускаютъ часто другія вещи величайшей важности.

Сверхъ предписанія лѣкарствъ надобно имѣть много и другихъ хлопотъ за больнымъ. Часто бѣднякъ больной умираетъ болѣе отъ недостатка пристойной пищи, нежели лѣкарствъ. Сіи бѣдняки чрезъ большую часть времени не имѣютъ даже нужнѣйшихъ для жизни вещей; а напротивъ слишкомъ много того, что можетъ сдѣлать ихъ больными. Одни токмо очевидные свидѣтели состоянія сихъ больныхъ могутъ себѣ вообразить, коль то велико есть благо, содѣваемое благосердыми Особами дополненіемъ только того, чего имъ недостаетъ. Не льзя поистиннѣ оказать полезнѣйшаго и благороднѣйшаго дѣянія, какъ сострадать съ подобными себѣ, горькую чашу піющими.

щими. Доколѣ Религія и Добродѣтель будутъ между людьми въ почтеніи, то таковое поведеніе заслуживать будетъ высочайшія похвалы; да и не можетъ остаться безъ мздовоздаянія, ибо Небо праведно.

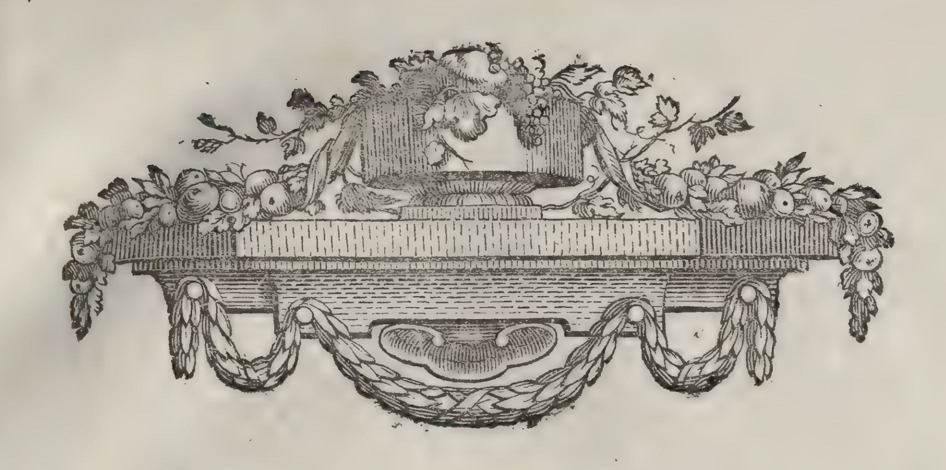
Особы, не изволящія брать на себя трудъ составлять лѣкарства, могутъ оказать свое добродушіе надзираніемъ надъ пищесоставленіемъ. Нѣкто великій Врачъ сказалъ, что подъ однимъ только словомъ: діэта, должны включаться всѣ показанія Врача. Въ томъ нѣтъ сомнѣнія, что діэта выполняетъ большую часть показаній; но сверхъ діэты есть еще много другихъ предметовъ, которые не должны быть опускаемы. Безчисленное множество вредныхъ и губительныхъ предразсудковъ, относительно до пользованія болѣзней, всегда превозмогутъ между народомъ; а развѣ одни только умные и ученые люди могутъ ихъ искоренить. Такое сочиненіе, которое бы толковало о способахъ освобождать бѣдныхъ сихъ отъ ига предразсудковъ; которое бы преподавало настоящія понятія о нуждѣ принимать только пристойную пищу, дышать воздухомъ чистымъ и часто обновляемымъ, содержать себя въ опрятности и доставлять себѣ всѣ прочіе нужные предметы для больныхъ; такое сочиненіе безъ прекословія было бы весьма важно, и не преминуло бы произвести очень щастливыя слѣдствія. Одно токмо благоразумно устроенное пищепринимание въ большей части болѣзней равняется съ лѣкарствами; а въ нѣкоторыхъ безконечно оныя превосходитъ.

Снисходить на прозьбы благотворительныхъ Особъ, спѣшащихъ помочь страждущимъ; истреблять опасные и вредные предразсудки, предохранять слѣпотствующихъ и удобовѣрующихъ людей отъ обмановъ, отъ обаяній шарлатановъ и обманщиковъ; внушать имъ, что они могутъ сами собою для предупреж-

упреж-

упрежденія болѣзней и пользованія оныхъ: всѣ сіи предметы воистинну достойны вниманія Врача. Сіи-то также суть главные виды, побудившіе сочинить и издать въ свѣтъ сей Домашній Лѣчебникъ.

Заключающіяся въ ономъ наблюденія суть плодъ долговременнаго вниманія въ направленіи ко здравію людей, не малое время продолжавшагося посредствомъ весьма обширной практики въ разныхъ частяхъ Англіи. Сія-то практика заставляла Сочинителя часто желать, чтобъ больные, или помогающіе онымъ, имѣли нѣкоторыя извѣстныя правила, по которымъ бы они могли поступать. Онъ оставляетъ Публикѣ судить, имѣли ли успѣхъ тѣ усилія, которыя онъ употребилъ къ дополненію недостающаго въ немъ понятія. Но ежели она найдетъ, что онъ содѣйствовалъ, хотя нѣсколько, къ облегченію угнѣтающихъ большую часть человѣческаго рода золъ: то онъ довольно будетъ награжденъ за трудъ свой.



ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

ОБЪ ОБЩИХЪ ПРИЧИНАХЪ БОЛѢЗНЕЙ.

ГЛАВА I.

О младенцахъ и о причинахъ, могущихъ повредить ихъ здравіе, какъ-то: о вліяніи отцовскихъ и материнскихъ болѣзней на сложеніе ихъ дѣтей, о погрѣшностяхъ въ способѣ ихъ одѣванія, кормленія и заниманія ихъ тѣлодвиженіемъ, о дѣйствіяхъ нездороваго воздуха и объ ошибкахъ кормилицъ.

§ I.

О дѣтяхъ вообще.

Для представленія точнаго описанія болѣзней, взятаго съ ихъ первоначальныхъ причинъ, надобно мнѣ начать краткимъ обозрѣніемъ того образа, по каковому люди поступаютъ съ своими дѣтьми во время ихъ младенчества. Въ сей-то порѣ человѣческой жизни полагаются основанія добраго или худаго *тѣлосложенія*. По сей причинѣ отцамъ и матерямъ весьма нужно ста-

Въ младенчествѣ полагаются основанія добраго тѣлосложенія.

раться спознавать безчисленное множество причинъ, могущихъ причинить болѣзни ихъ дѣтямъ.

Въ Англіи половина младенцовъ умираетъ, не доживъ двѣнадцати лѣтъ.

Изъ ежегоднихъ реэстровъ объ умершихъ видно, что въ Англіи около половины младенцовъ умираетъ, не достигнувъ и двѣнадцати лѣтъ (1).

Большая часть людей почитаетъ сіи нещастія за естественныя намъ, т. е. неминуемыя; но дальное изслѣдываніе показываетъ, что они зависятъ отъ собственнаго нашего поведенія и поступковъ. Ежели бы смерть младенцовъ была естественнымъ зломъ, то и другія животныя долженствовали бы умирать въ молодыхъ лѣтахъ въ таковомъ же количествѣ, въ каковомъ люди. Но мы ничего такого между животными не находимъ.

Причины великаго мора младенцовъ.

Надлежало бы почудиться, что человѣкъ со всемъ своимъ превосходствомъ разума находится толь низокъ предъ животными въ наукѣ управлять своею юностію; но наше удивленіе тотчасъ минетъ, когда порядочно разберемъ, что животныя одарены такимъ самихъ себя управленіемъ, которое въ семъ случаѣ ошибиться не можетъ: а напротивъ того человѣкъ, совершенно облада-

(1) А во Франціи младенцы со времени ихъ рожденія до двѣнадцатаго году умираютъ еще въ большемъ количествѣ; потому что изъ перечней Члена Французской Академіи, Г. дю Пре де Сен-Мора, помѣщенныхъ въ безсмертномъ твореніи Г. Графа Бюффона, Томъ IV, на стран. 385 и слѣдующихъ, въ 12, видно (а особливо изъ приложеннаго перечня нѣкотораго числа деревенскихъ приходовъ), что цѣлая половина младенцовъ почти умираетъ прежде совершенія имъ четырехъ лѣтъ. Ежели же въ Парижѣ меньше умираетъ младенцовъ, то это по тому, что они отсылаются какъ изъ него, такъ и изъ другихъ большихъ городовъ Франціи въ деревни.

Г. Моретъ, Лѣкарь Лизьейской, доказываетъ, кажется, весьма вѣрными перечнями, собранными Г. ла Пекъ де ла Клотюромъ въ его *собраніи наблюденій о болѣзняхъ и повсемѣстныхъ тѣлосложеніяхъ*, въ 1 Част. стран. 336 и слѣд., что младенцовъ съ минуты ихъ рожденія до девятилѣтняго возраста умираетъ около двухъ пятыхъ частей.

даемый наукою (управляемый своими свѣденїями, какїя бы то ни были), рѣдко бываетъ тѣмъ, чѣмъ быть долженъ. Ежели бы представить предъ всемъ народомъ перечень ежегодно умирающихъ младенцовъ, учинившихся жертвою одной только науки, то всякъ бы ужаснулся.

Какъ отцы и матери отказываются пещися о своихъ дѣтяхъ, то надобно заниматься сею должностїю другимъ; сїи послѣднїе никогда не упускаютъ казаться имъ въ томъ нужными льстивою наружностїю смысленности и искусства. Сїи суетныя наружныя прикрасы ввели въ *кормленїи*, въ *одѣванїи* и въ прочемъ хожденїи за дѣтьми способы безполезные, смертоносные, да и такое оныхъ множество, что не надобно дивиться, ежели ихъ погибаетъ толь великое число.

Естественный порядокъ требуетъ, чтобъ всѣ матери питали сами своихъ младенцовъ.

Нѣтъ ничего столь противнаго естественному порядку, какъ такая мать, которая почитаетъ себя уволенною отъ добраго хожденїя за своимъ дитятею; или столь несмысленна, что не знаетъ и должностей, имъ отъ нее требуемыхъ. Цѣлая Природа ничего подобнаго намъ не представляетъ: всѣ другїя животныя питаютъ сами своихъ дѣтенышей, отъ чего и тѣ и другїя получаютъ совмѣстное имъ добро. Ежели бы животныя выкармливали своихъ дѣтенышей чужими, то бы мы увидѣли ихъ претерпѣвающими одинаковую съ исчадїями человѣческаго рода участь.

Какїя женщины изъ сего должны быть изключены.

Мы не можемъ наложить на всѣхъ матерей тотъ законъ, чтобъ онѣ сами кормили своихъ младенцовъ, хотя и многїе умозрители предполагали тому возможность; потому что надобно признаться, что во многихъ обстоятельствахъ онъ долженъ остаться недѣйствителенъ, наипаче же, когда неминуемо имѣлъ бы причинить погибель и матери и младенцу. Женщины *тѣлосложенїя* слабаго, или подверженныя всегдашнимъ ударамъ *болѣзней нервныхъ* (сухожильныхъ), *истерическихъ*

кихъ (маточныхъ) и другихъ таковаго же роду, были бы очень худыя кормилицы. Сіи болѣзни столь нынѣ усилились, что рѣдко можно найти какую нибудь отмѣнную по чину женщину, которая бы оными не страдала. И такъ такія женщины, хотя бы и имѣли охоту, въ самой вещи неспособны къ кормленію.

Причины, по которымъ нѣкоторыя женщины не могутъ кормить молокомъ.

Но почти всѣ женщины могли бы кормить *молокомъ* своихъ дѣтей, ежели бы только жили сходственно съ порядкомъ Природы. Когда кто разсудитъ, сколько-то онѣ удаляются отъ послѣдованія ея правиламъ, то не будетъ дивиться, что изъ нихъ толь мало находится могущихъ отправлять толь нужную должность. Матери, непринимающія довольнаго количества твердой и прочной *пищи*, непользующіяся выгодами благорастворениаго *воздуха* и *тѣлодвиженія*, не могутъ содержать своихъ соковъ въ здравомъ состояніи и сообщать своимъ дѣтямъ пристойную пищу. По сей-то причинѣ младенцы, отдоенные женщинами слабыми, умираютъ еще въ младенчествѣ, или остаются слабыми и хворыми на всю жизнь (2).

Когда

Болѣзни, которыя однѣ только освобождаютъ матерей отъ кормленія молокомъ.

(2) Это справедливо; но пусть женщины перемѣнятъ образъ *пищеупотребленія*: то, сколько бы ни были онѣ нѣжны, найдутся въ состояніи кормить; потому что славный Мортонъ замѣтилъ, что матери, угрожаемыя по видимому *чахоткою* по причинѣ ихъ сухощавости и блѣдности, предохранили себя отъ оной, сами кормя своихъ дѣтей и поправя *пищеупотребленіе*. И такъ развѣ одинъ недостатокъ *молока*, да еще укоренившаяся *чахотка* могутъ освободить матерей отъ исполненія сей священной должности. *Маточная* (истерическая) болѣзнь и другія *сухожильныя* (нервныя) болѣзни, не суть довольныя причины ко увольненію ихъ отъ оной, какъ-то мы покажемъ въ Томѣ II., Главѣ VII, въ примѣчаніи послѣднемъ.

Страдавшая истерикою женщина, которой молококормленіе бы-

Вотъ недавно случившееся произшествіе, мнѣ сообщенное. Оно доказываетъ, что ежели *молококормленіе* не есть *лѣкарство маточной болѣзни*, такъ какъ оно есть *лѣкарствомъ* многихъ другихъ болѣзней: то по крайней мѣрѣ оно есть сильное привременное облегченіе, называемое у Врачей *паллiативомъ*. Одна женщина двадцати трехъ лѣтъ, терпѣвшая прежде и послѣ своего бракосочетанія сильные

Когда мы говоримъ, что женщины не всегда въ состояніи кормить своихъ дѣтей, то мы совсѣмъ того въ мысли не имѣемъ, чтобъ отвращать отъ того могущихъ оное исполнять. Всѣ таковыя должны непремѣнно исполнять должность сколь пріятную, столь и удовлетворительную.

ные *припадки маточные*, сдѣлалась беременною. Послѣ безпокойной беременности родила она съ великою трудностію столь слабаго и хилаго младенца, что, опасаясь, чтобъ ежели отдать его на отдоеніе кормилицѣ, долженствовавшей притти въ ея деревню изъ за пятнадцать миль, онъ между тѣмъ не скончался, тотчасъ приняла намѣреніе сама его кормить, и чрезъ четырнадцать мѣсяцовъ, въ кои сей младенецъ ее сосалъ, она испытала только одинъ *истерической припадокъ*, отъ котораго прежде того страдала она по крайней мѣрѣ одинъ разъ въ мѣсяцъ. ло спасительно.

Да хотя бы предположить, что упомянутыя болѣзни несовмѣстны съ *молококормленіемъ*, то развѣ одни младенцы богатыхъ и могущихъ выбрать самолично, или заказать выбрать знающимъ людямъ, должны потерпѣть *молокососаніе* отъ чужой матери. Потому что не очень достаточныя женщины, сколько бы по себѣ ни были нѣжны, всегда беззаботливѣе будутъ о здравіи своихъ дѣтей, когда кормить ихъ сами будутъ, нежели когда повѣрятъ ихъ въ наемническія руки. Дѣти развѣ однихъ только богатыхъ людей могутъ терпѣть молокососаніе отъ чужой матери.

Посмотримъ только, какимъ образомъ поступаютъ (во Франціи) мастеровые, художники и купцы, классъ людей многолюднѣйшій въ большихъ городахъ, а притомъ непреклоннѣйшій къ кормленію собою своихъ дѣтей: то увидимъ, что ихъ холодность въ семъ случаѣ приводитъ въ трепетъ всю Природу. Ежели какая женщина родитъ, то прислужница, или *повивальная бабка*, тотчасъ получаетъ приказъ сыскать кормилицу. Она рыскаетъ повсюду; беретъ съ собою ту, которая сперва ей попадется и такою назовется: родители ее принимаютъ и поручаютъ то, что должны почитать дражайшимъ въ свѣтѣ. Кормилица отходитъ, иногда такъ, что они не освѣдомились ни о ея имени, ни о ея жилищѣ. Я видалъ изъ сего числа такихъ родителей, которые чрезъ два, или три мѣсяца по отпускѣ своихъ дѣтей не получали объ оныхъ извѣстія; въ концѣ же сего времени, а иногда еще и чрезъ должайшее время, получаютъ извѣстіе, что дитя ихъ за мѣсяцъ или еще за два тому назадъ, умеръ, не извѣстно отъ какой причины. — Я знаю, что Правленіе, усмотрѣвъ такія различныя неустройства, приказало держать реэстръ имянъ кормилицъ, ихъ жилища и имянъ родителей, коихъ младенецъ имъ ввѣренъ. Почему Какимъ образомъ поступаетъ простой народъ при избраніи кормилицъ.

Важныя выгоды, имѣющія произойти, ежели бы всѣ матери сами кормили своихъ дѣтей.

Ежели бы матери вскармливали сами своихъ дѣтей, то бы изъ сего имѣли послѣдовать величайшія выгоды какъ для общества, такъ частно для самыхъ воспитываемыхъ. Тогда бы не видно было бѣдныхъ женокъ, которыя прельстившись приманкою корысти, оставляютъ собственныхъ своихъ дѣтей, а принимаютъ для кормленія дѣтей

я обвиняю только небреженіе сихъ родителей, которое доказано и Г. Простъ де Ройеромъ, Лейтенантъ-Генераломъ Полиціи въ Ліонѣ, въ одной *Запискѣ о сохраненіи* младенцевъ, читанной въ публичномъ собраніи Академіи Наукъ, Словесностей и Художествъ упомянутаго города.

Какимъ образомъ кормилицы возятъ дѣтей до своего жилища.

Иногда приносятъ къ родителямъ платье ихъ дитяти спустя нѣсколько только дней по отпускѣ его; потому что оно скончалось на дорогѣ, или вскорѣ по прибытіи его въ назначенное мѣсто. Образъ, каковымъ отвозятся сіи жалостныя нещастныя твари, не менѣе возбуждаетъ сострадание. Они накладываются въ едва только покрытыхъ повозкахъ, и часто въ такомъ множествѣ, что кормилицы принуждены бываютъ итти за ними пѣшкомъ. Сіи младенцы подвержены не токмо холоду, жарамъ, вѣтру, дождю и проч., но еще принуждены сосать молоко разгоряченное, изсохшее, испортившееся отъ безпокойства пути и голоду кормилицъ. Какимъ образомъ столь удобно сокрушаемая скудель можетъ устоять противу толь сильныхъ ударовъ?

Что случается съ дѣтьми по возвращеніи ихъ изъ деревень.

Ежели чрезъ два, три или четыре года привезены будутъ обратно къ своимъ родителямъ дѣти ихъ, то часто случается, что попусту будутъ они искать въ нихъ чертъ своей фамиліи: они уже не имѣютъ ни лица, ни стана, ни *тѣлесложенія* таковаго. Отцы и матери ихъ великорослы, плотны и сильны; а дѣти ихъ сухощавы, малы, безобразны, угрызаемы *лихорадками*, или подвержены *корчамъ*, *падучей болѣзни* (эпилепсіи) и проч. И такъ что выиграли сіи родители? Они тратятся на выпользованіе, на излѣченіе сихъ нещастныхъ жертвъ гораздо болѣе, нежели когда бы сами занимались воспитаніемъ, воскормленіемъ ихъ самолично; да и сколь долговременно объ нихъ бы они ни старались, только по большой части всѣ ихъ издержки, всѣ труды остаются безполезными. На таковыхъ младенцахъ остается вѣковѣчное впечатлѣніе, которое имѣетъ всегдашнее вліяніе въ ту пользу, каковую бы они могли въ послѣдствіи приносить, и въ тѣ поступки, съ каковыми они обходятся съ своими родителями, своими друзьями, съ обществомъ.

Отцы и матери, имѣющія у себя кормилицъ,

Но и тѣ родители, которые, будучи осмотрительнѣе, держатъ при себѣ кормилицъ, тѣмъ не лучшую получаютъ предъ упомянутыми выгоду, да и часто обманываются злѣйшимъ образомъ. Я видѣлъ нѣжную и чувствительную мать, но еще по слабоумію не могшую

шей богатыхъ людей. Сіе варварство погубляетъ въ обществѣ нарочитое множество полезныхъ его членовъ; оно превращаетъ сихъ матерей нѣкоторымъ образомъ въ палачи надъ собственными своими дѣтьми. Я, думаю, скажу не ложь, когда осмѣлюсь утверждать, что изъ сотни сихъ оставленныхъ собственными матерьми младенцовъ ни одного въ живыхъ не остается. И такъ весьма нужно не нанимать мзду пріемлющую кормилицу для воскормленія дитяти другаго человѣка, пока она не откормитъ своего. Таковой законъ отторгнулъ бы отъ смерти большую часть дѣтей бѣдныхъ людей, а богатымъ не причинилъ бы ни малаго оскорбленія; потому что добрыя кормилицы вообще могутъ кормить двухъ младенцовъ тѣмъ же *молокомъ*.

Матерняя должность состоитъ не въ одномъ кормленіи.

Но положивши такъ, что *молококормленіе* не во власти находится всякой матери; только онѣ сами своимъ присутствіемъ могутъ принести великую пользу своему младенцу. Должность кормилицъ не въ томъ только одномъ состоитъ, чтобъ давать младенцу сосать; для женщины, имѣющей много *молока*,

шую побѣдить предразсудки худаго воспитанія, которая держала при себѣ за долго предъ родами нѣкоторую кормилицу, навѣдывалась между тѣмъ временемъ объ оной, и нашедши свидѣтельства объ оной хорошими, отдала ей на руки свою маленькую дочку. Чрезъ нѣсколько времени она узнаетъ, что любезное ея дитя находится въ рукахъ прелѣнивѣйшей, пренеопрятнѣйшей женщины, и что эта кормилица даже не даетъ и грудей своей питомицѣ. Она летитъ къ своему младенцу, повѣряетъ его другой ей похваленной кормилицѣ. Чрезъ нѣсколько времени приходитъ къ ней, находитъ свое дитя поврежденное въ спинной кости, вырываетъ его изъ рукъ ея, отдаетъ третьей кормилицѣ: но и тутъ не щастливѣе была; наконецъ она его къ себѣ возвративъ, стала воспитывать при своихъ глазахъ. Однако ея попеченія не могли поправить безобразія и худаго *тѣлосложенія*, полученнаго ея дитятею у упомянутыхъ кормилицъ: эта дѣвушка горбата и хвора, да и останется на вѣкъ такою. Я болѣе о семъ не упоминаю; нѣтъ человѣка, которой бы видѣвъ поступки такихъ кормилицъ, не могъ представить подобныхъ сему примѣровъ.

не большую отъ нихъ получаютъ услугу.

эта должность весьма легка: но младенцы требуютЪ еще множество нужныхЪ для себя попеченій, надЪ коими по крайней мѣрѣ матерь должна смотрѣть.

Другія должности матерей кЪ своимЪ дѣтямЪ.

Женщина, оставляющая плодЪ своея любви вскорѣ по произведеніи его на свѣтЪ присмотру наемницы, навсегда должна лишиться имени матери. МладенецЪ, воспитанный при глазахЪ матери своей, не токмо привлекаетЪ навсегда ея кЪ себѣ любовь, но еще пользуется всѣми выгодами, произойти могущими отЪ матернихЪ попеченій, хотя бы онЪ вскармливаемЪ былЪ и какою нибудь другою кормилицею. МожетЪ ли быть пріятнѣе упражненіе для матери, какЪ хранить неусыпно дни жизни своего изчадія? МожетЪ ли для нее быть должность важнѣе, усладительнѣе сей? Однако онѣ ей предпочитаютЪ повседневно дѣла самыя ненужныя, или забавы совсѣмЪ невкусныя: очевидное доказательство худаго вкуса и худаго воспитанія женщинЪ!

БезЪ сомнѣнія весьма жалко, что женщины, опредѣленныя Природою быть нѣкогда матерями, не суть самыя тѣ, которымЪ дано паче всего разумѣть способЪ воспитывать своихЪ дѣтей. Сей предметЪ, долженствовавшій быть наиважнѣйшимЪ при ихЪ воспитаніи, рѣдко бываетЪ предметомЪ ихЪ вниманія. По сему удивительно ли, что такимЪ образомЪ воспитанныя женщины остаются, когда бываютЪ матерями, совсѣмЪ незнающими должностей своего состоянія?

Незнаніе матерей, относительно кЪ обхожденію сЪ своими дѣтьми.

Сколь ни удивительнымЪ это кажется, однако то неоспоримая истинна, что большая часть матерей, а особливо чиновныя, суть толь же несмысленны вЪ дѣлѣ попеченія, каковое должны онѣ прилагать о новорожденныхЪ ими младенцахЪ, сколь и самые младенцы. Другая истинна, еще страннѣе сей, есть та, что несмысленнѣйшія женщины вообще прославляются за искуснѣйшія вЪ образѣ воспитывать своихЪ дѣтей. СимЪ-то образомЪ легковѣрной народЪ дѣлается игруш-

кою

кою невѣжества и суевѣрія, и *младенцекормленіе,* вмѣсто того, чтобъ руководиму быть разумомъ, бываетъ предметомъ своевольства и причудливости (3).

Ежели бы время, погубляемое женскимъ поломъ въ усовершенствованіи себя въ пустыхъ околичностяхъ, употребляемо было на изученіе, какимъ образомъ должны онѣ воспитывать своихъ дѣтей, какъ одѣвать ихъ, чтобъ они не повредились, чтобъ не стѣсняемы были онымъ, чтобъ могли исполнять свои движенія свободно; ежели бы давали имъ въ пищу здоровыя и питательныя яства, ихъ нѣжныя тѣла упражняли такимъ образомъ, чтобъ способствовали, сколько возможно, къ приращенію и пріумноженію ихъ силъ; ежели бы всѣ сіи предметы содѣлались предметами воспитанія женщинъ: то бы цѣлой свѣтъ отъ того получилъ величайшія выгоды. Но доколѣ воспитаніе ихъ состоять будетъ только въ томъ, чтобъ наряжаться, да въ нарядахъ выходить въ Публику: то намъ не чего отъ нихъ ожидать, кромѣ неразумія даже въ важнѣйшихъ вещахъ. Какое должно быть воспитаніе женскаго пола.

Ежели бы женщины размыслили о вліяніи, которое онѣ имѣютъ на общество; ежели бы восхотѣли быть къ оному чувствительными: то бы всякимъ образомъ уловляли случаи спознавать должности, требуемыя ихъ младенцами; потому что во власти ихъ состоитъ не токмо дать тѣлу статность и пріятность, но и управлять страстьми ихъ душъ. Отъ нихъ мущины быва- Какое вліяніе имѣютъ женщины въ общество.

(3) Тацитъ, славный Историкъ древняго Рима, весьма сильно жалуется на воспитаніе Римскихъ госпожъ, относительно до присмотру, которой онѣ имѣли за своими дѣтьми. Онъ говоритъ, что въ старыя времена почтеннѣйшія госпожи въ республикѣ поставляли главную честь и славу свою въ правленіи своихъ домовъ и воспитаніи своихъ дѣтей; но что въ его время дѣти препоручаемы были присмотру какихъ нибудь бѣдныхъ Греческихъ дѣвокъ, или другихъ какихъ служанокъ. Доколѣ роскошь и нѣга будутъ господствовать на землѣ, дотолѣ принуждены будутъ люди дѣлать такія же женщинамъ упреки.

бываютъ здоровыми, или больными; отъ нихъ дѣлаются полезными въ свѣтѣ, или извергами общества.

„ Отъ присмотра женщинъ, такъ говоритъ славный гражданинъ Женевскій, зависитъ первое воспитаніе „ мущинъ; отъ женщинъ зависятъ еще нравы мущины, „ его страсти, его вкусы, его забавы, даже самое его „ щастіе. — И такъ воспитывать людей и за ними „ смотрѣть, пока они молоды; когда же возрастутъ, „ имъ давать совѣты, и жизнь ихъ дѣлать сладкою и „ пріятною: вотъ должности женщинъ во всякія време- „ на!„ (Емилій, Томъ IV.)

Должности отцовъ къ дѣтямъ.

Не одна токмо мать должна заниматься воспитаніемъ дѣтей; отецъ равно долженъ бдѣть надъ сохраненіемъ ихъ. И такъ надобно ему купно съ матерью изыскивать всѣ способы, могущіе усовершенствовать или тѣло, или душу плода ихъ любви (4).

Неразумѣніе женщинъ надобно приписать нерадѣнію мущинъ.

Весьма ненавистно, что мущины толь мало занимаются сими предметами. Ежели женщины такъ мало знаютъ свои должности, то надобно это приписать нерадѣнію мущинъ. Женщины всегда останутся любопытными и тщательными въ пріобрѣтеніи совершенствъ, могущихъ содѣлать ихъ мущинамъ любезными; но мущины вообще не токмо не вникаютъ даже и въ малѣйшіе предметы, касающіеся до воспитанія ихъ дѣтей, но еще большая часть оныхъ почли бы себя обезчещенными, ежели бы узнали, что ихъ подозрѣваютъ хотя въ малѣйшемъ знаніи воспитанія. Однако совсѣмъ другое бываетъ съ ихъ собачьими конурами и конюшнями. Молодой человѣкъ, самаго высокаго ранга, не стыдится

---

(4) Всѣмъ извѣстно, что мудрый Катонъ не гнушался снисходить самъ до малѣйшихъ присмотровъ за своими въ колыбелѣ находящимися дѣтьми; и что славный Ѳемистоклъ забавлялся игрою съ своимъ сыномъ. Примѣръ толь великихъ людей заслуживаетъ занять здѣсь мѣсто, говоритъ Г. Баллексердъ въ *Физическомъ воспитаніи дѣтей.*

дится давать самъ повелѣнія для содержанія своихъ собакъ и лошадей; но онъ бы устыдился, естьлибъ его застали исполняющаго тѣ же должности предъ тѣмъ, коему онъ далъ бытіе, которой долженъ быть наслѣдникомъ его имѣнія, а иногда надеждою своего отечества.

Самые Лѣкари не довольно были тщательны въ способѣ управленія дѣтьми. Сія должность вообще почиталась только должностію услужливыхъ бабъ; самые заслуженнѣйшіе Врачи отговаривались отъ посѣщенія болящихъ дѣтей. Сіе съ ихъ стороны такое поведеніе произвело то, что сія отрасль врачебной Науки не токмо пренебрежена, но что еще сіи бабы превозмогли, и взяли на себя долгъ писать *предписанія* для дѣтей даже въ опаснѣйшихъ болѣзняхъ. Оттуда происходитъ, что Лѣкари рѣдко призываемы бываютъ къ дѣтямъ, или и призываются, да только тогда, когда упомянутыя бабы уже истощили все свое незнаніе; и тогда всѣ старанія Лѣкарей оканчиваются раздѣленіемъ безславія, или утѣшеніемъ сѣтующихъ родителей. Нерадѣніе Врачей, относительно къ дѣтскимъ болѣзнямъ, было причиною, что бабы начали лѣчить оныя.

Ежели кормилицы могутъ содѣйствовать иногда къ предотвращенію дѣтскихъ болѣзней, то сверхъ сего онѣ уже ничего болѣе не смогутъ: и такъ какъ скоро дитя впадетъ въ какую нибудь болѣзнь, надобно просить помощи отъ искусныхъ во врачебной Наукѣ особъ. Дѣтскія болѣзни вообще суть сильныя или *острыя*: малѣйшая медленность бываетъ пагубна. Свойство дѣтскихъ болѣзней.

Пусть Лѣкари не облѣнятся глубокомысленнѣе вникнуть въ дѣтскія болѣзни, то они болѣе возмогутъ не только дѣтей, когда они больны, пользовать, но еще и предписывать образъ управлять оными, когда они здоровы. Дѣтскія болѣзни не столь трудно узнаваемы бываютъ, какъ большая часть Лѣкарей воображаетъ. Правда, нещастное дитя не можетъ объяснить своихъ болей; но можно отыскать точныя оныхъ причины Онѣ не столь трудно познаются и пользуются, какъ взрослыхъ.

чины, наблюдая *признаки* оныхъ болѣзней, и спрашивая кормилицъ, или людей, къ дитяти приставленныхъ. Далѣе, поелику дѣтскія болѣзни не столь бываютъ непорядочны и запутанны, какъ болѣзни взрослыхъ людей: то онѣ по сей причинѣ удобнѣе выпользываются.

Обыкновенно говорятъ, что дѣтскія болѣзни трудно какъ узнать, такъ и пользовать. Сіе мнѣніе устрашило большую часть Врачей, которые потому и отрицались прилагать нужное вниманіе къ открытію оныхъ. Однако я могу сказать, имѣя свидѣтелемъ опытъ, что сіе мнѣніе не основательно; а напротивъ того увѣряю, что дѣтскія болѣзни ни столь трудно открываются, ниже чрезъ столь долгое время выпользываются, сколько болѣзни взрослыхъ людей.

Настоящая причина, для чего трудно пользовать дѣтскія болѣзни.

Однако надобно признаться, что дѣтскія болѣзни вообще наводятъ болѣе затрудненій, нежели болѣзни взрослыхъ; но причину сего искать не надобно ни въ невозможности оныя узнать, ни въ ихъ напряженности. Вопрошая тщательно людей, къ дѣтямъ приставленныхъ, можно получить нужное свѣденіе о ихъ болѣзняхъ, которыя, такъ какъ весьма умно замѣтилъ Сочинитель, не суть запутанныя. Причину таковаго затрудненія надобно искать въ образѣ, какъ они воспитаны были. Почти всѣ младенцы до четвертаго или пятаго году могутъ назваться избалованными; они такъ привыкаютъ къ своевольству, а иногда и къ упрямству, что не хотятъ принять *лѣкарства*, пищи, питья даже пріятнѣйшаго. Тогда они неминуемо дѣлаются жертвою болѣзни или по тому, что не приняли могущихъ противъ оной бороться *лѣкарствъ*, или по тому, что для побужденія оныхъ принять *лѣкарства* надлежало употребить силу и принужденіе, и что въ сихъ послѣднихъ случаяхъ *лѣкарства* могли быть имъ только противными. Я думаю, что нѣтъ практика, которой бы не замѣтилъ, что болѣзнь послушли-

благопослушливаго дитяти легка на выпользованіе: по крайней мѣрѣ мой опытъ заставилъ меня вывести сіе заключеніе, что изъ пользованныхъ по правиламъ истинной Врачебной Науки дѣтей, и погибшихъ, три четверти съ половиною умерли для того только, что были непослушны и упрямы.

Въ самомъ дѣлѣ удивительно, что люди вообще столь мало рачительны о сохраненіи дѣтей. Какихъ трудовъ не пріемлютъ они, какихъ издержекъ не употребляютъ для продолженія на нѣсколько времени бытія дряхлаго старикова тѣла, совсѣмъ во гробъ упадающаго, между тѣмъ какъ цѣлыя тысящи могущихъ впредь обществу быть полезными членовъ погибаютъ такимъ образомъ, что не хотятъ имъ подать ни малѣйшей помощи, даже не удостоиваютъ своего и возрѣнія (5)! Люди вещь цѣнятъ по одной только настоящей пользѣ, но никогда по имѣющей впредь отъ оной произойти. А хотя такъ думать паче всего ложно, однако не надобно другой причины искать той всеобщей холодности, съ каковою взираютъ на смерть младенцовъ.

§ 2.

О вліяніи отцовскихъ и материнскихъ болѣзней на дѣтей.

Худое здоровье отцовъ и матерей есть однимъ изъ главныхъ источниковъ дѣтскихъ болѣзней. Какъ не разумно ожи- **Настоящій источникъ дѣтскихъ болѣзней.**

(5) Не льзя конечно подумать, чтобъ Г. Буханъ совѣтовалъ здѣсь пренебрегать стариковъ. Тотъ, кто описываетъ столь хорошо должности отеческой любви, не можетъ быть подозрѣваемъ въ незнаніи или неуваженіи должностей сыновней приверженности и благодарности: и тѣ и другія равно священны. Многосемейной отецъ, благодѣтель, мужъ, заслуживщій усиліями своего духа, своими трудами отечеству и проч, не могутъ иначе быть оставлены, забыты, презрѣны, чтобъ купно стыдъ и безславіе не были праведнымъ наказаніемъ ихъ дѣтей, ихъ отцовъ, ихъ приближенныхъ.

ожидать отъ безплодной земли богатаго урожая: такъ точно надѣяться дѣтей здоровыхъ и сильныхъ отъ такихъ родителей, коихъ *тѣлосложенїе* повреждено неумѣренностїю, или болѣзнїю.

Тѣлосложенїе дѣтей зависитъ отъ тѣлосложенїя матерняго.

Славный *Жанъ-Жакъ Руссо* замѣчаетъ, что *тѣлосложенїе* дѣтей зависитъ отъ *тѣлосложенїя* матерей. Надобно только посмотрѣть на величайшее число нашего времени женщинъ: то мы не будемъ дивиться, что болѣзни и смерть толь часто приключаются младенцамъ.

Деликатность матерей причиняетъ болѣзни въ дѣтяхъ.

Деликатная женщина, которая остается заключенною въ своихъ покояхъ, которая благораствореннаго *воздуха* и *тѣлодвиженїя* не знаетъ, которая живетъ только *чаемъ* или *пищею* непрочною, легко можетъ родить; но ея младенецъ едва ли будетъ долговѣченъ. Первый нанесенный на сїю младую лѣторасль ударъ опровергнетъ оную еще прежде, нежели успѣетъ она сообразиться, или съ первыхъ лѣтъ ея существованїя такъ потрясетъ слабое ея *тѣлосложенїе*, что при малѣйшемъ случаѣ сдѣлаетъ ее удобоподверженною *корчѣ*: и такъ младенецъ не способенъ будетъ отправлять обычайныя должности жизни, и слѣдственно исполнять обязательства общества.

Невоздержность отцовъ причиняетъ болѣзни въ дѣтяхъ.

Ежели къ деликатности матерей присоединимъ невоздержность отцовъ, то новую будемъ имѣть причину почитать худое *тѣлосложенїе* отцовъ источникомъ худаго здоровья дѣтей. Болѣзненное *тѣлосложенїе*, правда, можетъ первоначальную имѣть причину отъ подъемовъ непомѣрныхъ тягостей; но оно обыкновенно происходитъ отъ невоздержности. Не можно тому статься, чтобъ неумѣренность не испортила напослѣдокъ наилучшаго *тѣлосложенїя*; и болѣзнь или смерть, коими она оканчивается въ короткое время, суть праведнымъ наказанїемъ таковаго поведенїя. Какъ скоро какая болѣзнь усилилась, и, такъ сказать, глубоко пустила

корни

корни въ фамиліи, что она вѣрно сообщится потомкамъ. Таковыя болѣзни, каковы суть *подагра, скорбутъ* и *жаба*, оставить дѣтямъ своимъ вмѣсто наслѣдства, не есть ли дѣло ужасное? Сколько бы щастливъ былъ наслѣдникъ великаго имѣнія, ежели бы вмѣсто того, чтобъ получить отъ своихъ родителей несмѣтное богатство, иждиваемое имъ на излѣченіе доставшихся ему съ наслѣдствомъ болѣзней, родился онъ въ нѣдрахъ бѣдности!

Люди, страждущіе неизлѣчимою болѣзнію, не должны вступать въ бракъ.

Человѣкъ, страждущій неизлѣчимою болѣзнію, не долженъ вступать въ бракъ; потому что бракъ не токмо укоротаетъ его дни, но еще произведетъ и то, что та болѣзнь перейдетъ и къ его дѣтямъ; и ежели оба супруга совокупно подвержены будутъ *жабѣ*, *скорбуту*, или другой какой подобной болѣзни: то послѣдствія должны произойти еще плачевнѣйшія. Или болѣзни сіи не будутъ имѣть конца, или страждущіе оными люди тѣмъ нещастнѣе будутъ. Обыкновенно бывающая безразборчивость при заведеніи свадебъ, хотя имѣющихъ кончиться развѣ съ самою жизнію, погубляетъ болѣе фамилій, нежели бы то могли сдѣлать *язва*, голодъ, или война; и доколѣ только бракосочетанія будутъ заключаемы по однимъ корыстолюбивымъ видамъ, то сіе зло будетъ продолжаться, такъ какъ мы то покажемъ въ Главѣ IX, § 4 сего Тома.

Весьма удивительно, что при бракозаводствахъ толь мало разбираютъ здравіе и *тѣлосложеніе* имѣющей вступить въ бракъ четы. Наши егери весьма хорошо знаютъ, что добрая охотничья лошадь не родится отъ клячонки, ни Испанская отъ вислоухой: это основывается на непремѣняемыхъ законахъ. Мущина, сочетавающійся бракомъ съ женщиною *тѣлосложенія* болѣзненнаго, да и самъ происходящій отъ родителей нездоровыхъ, какіе бы въ томъ ни имѣлъ виды, не можетъ доказать, что умно поступаетъ. Под-

 верженъ-

верженная какой нибудь болѣзни женщина, правда, можетъ родить; но въ семъ случаѣ ея дѣти составятъ развѣ только больницу: такъ какое же щастіе можетъ тогда вкушать отецъ посреди таковаго семейства, мы оставляемъ судить другимъ.

Іудеи имѣли законы, запрещавшіе имъ имѣть въ нѣкоторыхъ обстоятельствахъ сообщеніе съ больными; и по истиннѣ всѣ мудрые Законодатели долженствовали бы поставить сію осторожность. Есть нѣкоторые народы, у коихъ больнымъ людямъ не позволяется вступать въ бракъ; потому что болѣзнь, коей подвержены они, чрезъ бракосочетаніе болѣе усиливается и запутывается; союзъ сей противенъ порядку, противенъ политикѣ, и по всѣмъ симъ причинамъ заслуживаетъ обратить на себя вниманіе Правительства (6).

Дѣ-

(6) Лакедемоняне оштрафовали пенею Царя своего Архидама за то, что онъ женился на малорослой и нездоровой женѣ; ибо, говорили они ему, ты не можешь дать намъ Царей, а развѣ однихъ цариковъ. — Плутархъ о *воспитаніи дѣтей*.

Я знаю одну Даму, вышедшую недавно за весьма богатаго, но *чахотнаго* Американца. Сія Дама, правда, достатка неимѣвшая, но одаренная поразительнѣйшими прелестьми и наслаждавшаяся совершеннѣйшимъ здравіемъ, чрезъ два года сдѣлалась сущимъ ходячимъ мертвецомъ. — Нѣкоторой Гронингскій Лѣкарь повѣствуетъ, что одна дѣвица *сангвиническаго* (многокровнаго) *темперамента*, начала, спустя нѣсколько дней послѣ бракосочетанія своего съ молодымъ *чахотнымъ* человѣкомъ, терять живость своего цвѣта; въ концѣ одного мѣсяца появился у нее *кашель*, и послѣдуемъ былъ *кровохарканіемъ*: при всѣхъ поданныхъ ей вспомоществованіяхъ умерла она *чахоткою*, не захотѣвъ оставить ложе своего мужа, ее пережившаго только четырми мѣсяцами. — Я видѣлъ одну дѣвушку, оставшуюся отъ пятерыхъ дѣтей, коея братья и сестры, лишившись въ малолѣтствѣ своего отца и матери, умерли *чахотными*; и искусные во врачебной Наукѣ люди приписываютъ причину того отцу, страдавшему *чахоткою* прежде вступленія своего въ бракъ съ ихъ матерью. Дѣвица хотя теперь кажется наслаждающеюся добрымъ здравіемъ, не совсѣмъ однако же въ безопасности находится отъ сей разорительной болѣзни. Нѣтъ никого, кто бы не учинилъ подобныхъ сему наблюденій; города и даже деревни подаютъ жалостные сего примѣры.

Для

Предостороженности, съ каковыми должно воспитывать рожденныхъ отъ больныхъ отцовъ дѣтей.

Дѣти, по нещастію рожденныя отъ отцовъ больныхъ, должны воспитываемы быть съ большимъ раченіемъ, нежели другія. Сіе раченіе есть одно токмо средство поправить худое ихъ *тѣлосложеніе*, и часто можно до того достигнуть, только не чрезъ короткое время. Здоровая кормилица, благорастворенный *воздухъ*, приличное *тѣлодвиженіе*, содѣлаютъ въ семъ случаѣ чудеса. Но ежели сіи три предмета будутъ пренебрежены, то весьма малаго надобно ожидать отъ всѣхъ прочихъ средствъ. *Лѣкарства* почти ни мало не могутъ возстановить болѣзненное *тѣлосложеніе*.

Для отвѣтствованія на ноту, помѣщенную въ Энциклопедическомъ Журналѣ 15 Маія 1778 года, замѣтимъ, что въ Медицинѣ, такъ какъ и въ Физикѣ, приписывать какое нибудь произшествіе такой причинѣ, которая не можетъ одна существовать, или которая между многими другими не составляетъ естественной причины, есть по крайней мѣрѣ грѣшить противъ законовъ умствованія. Но болѣзнь упоминаемаго въ ономъ Журналѣ Американца не подлежитъ сомнѣнію: онъ не имѣлъ ни малѣйшаго *признака скорбута*, ни *оспы*, коея онъ никогда не испытывалъ и прикосновенія. *Чахотка* была единственною его болѣзнію, и онъ отъ нее скончался, спустя немного слишкомъ полтора года послѣ своей женидьбы. Послѣ него оставшаяся вдова, наслаждавшаяся всегда лучшимъ здравіемъ, изключая небольшіе обычайные женскому полу припадки, пережила его только однимъ годомъ.

Сочинитель Диссертаціи, заключающей въ себѣ сію ноту въ Журналѣ, правда заслуживаетъ почтеніе за то, что желаетъ, чтобъ *чахотка* не была *прилипчивою* болѣзнію; но наилучшія умствованія никогда не могли опровергнуть ни одного событія. Подобныхъ повѣствуемому нами произшествій множество находится въ Писателяхъ. Мы не говоримъ ни *для чего*, ни *какъ*: мы даже уступимъ, какъ дѣло равно же извѣстное, что есть такія *тѣлосложенія*, которыя не повреждаются, да и часто, отъ сожитія съ *чахотными*. Но щастіе глупыхъ возбуждало ли когда нибудь желаніе мудраго? Да когда бы мы знали и одинъ только таковой нещастной примѣръ, то не долженъ ли и онъ, когда дѣло идетъ о жизни человѣческой, уполномочить ищущаго блага человѣковъ къ представленію имъ опасности и показанію имъ причины?

Не удивительно ли, что бракосочетаніе, по плоти совершенно касающееся до Полиціи, не удостоивается вниманія тѣхъ, кои опредѣлены къ содержанію оной въ добромъ порядкѣ? Ежели бдѣніе служителей

Тѣ, кои получили наслѣдственную болѣзнь отъ родителей, должны особенно осторожны быть въ образѣ ихъ жизни. Имъ надобно совершенно знать свою болѣзнь, и слѣдовать образу *пищеупотребленія*, къ изгнанію оной способному. Извѣстно, что часто наслѣдственныя болѣзни не далѣе простирались перваго рода или поколѣнія, когда пристойное приложено было раченіе: по сему не безъ основанія можно думать, что съ продолженіемъ таковаго же раченія наконецъ можно совсѣмъ изкоренить такія болѣзни. Но сей предметъ хотя важнѣе всего, всегда однакожъ былъ пренебрегаемъ. *Тѣлосложенія* фамилій такъ же удобно могутъ улучшаться, какъ ихъ достатки. Повреждающій здравіе своего тѣла вольнодумецъ, т. е. распутной, гораздо виноватѣе предъ своимъ потомствомъ, нежели расточающій и свое и ближняго своего именіе мотъ.

§ 3.

Объ одѣяніи дѣтей.

Одѣяніе дѣтей есть предметъ столь простой, что удивительно, какъ люди погрѣшаютъ въ семъ случаѣ;

лей Религіи побудило Правительство поставить многіе полезные какъ для себя, такъ и для государства законы: то для чего оно же не побудило его испросить приставить знающихъ людей для извѣданія здравія желающихъ вступить въ бракъ? Кажется, что ежели мудрость Духовенства за долгъ почла знать, сколько въ году раждается людей, сколько умираетъ, сколько вступаетъ въ бракъ: то весьма малаго ему стоило истребовать и то, чтобъ оно знало, такимъ ли образомъ вступающіе въ бракъ люди устроены суть, чтобъ могли способствовать къ размноженію человѣческаго рода, къ пользѣ, къ безопасности государства? Сіе разсужденіе кажется простѣе всего, да и удобнѣе всего и въ исполненіи. При всякомъ Судномъ мѣстѣ находится одинъ или многіе Лѣкари; все дѣло въ томъ состоитъ, чтобъ обязать Священниковъ дотолѣ не вѣнчать, доколѣ они не получатъ письменнаго вида отъ аттестованнаго Лѣкаря, что имѣющіе вступить въ бракъ люди суть здоровы; а для придачи сему виду большей силы и вѣроятія, надобно быть ему подписану еще Судьею или Надзирателемъ того мѣста, свидѣтельство коихъ Священникъ долженъ внести въ вѣнечныя записи. Не нужно мнѣ изчислять могущія произойти отъ такого постановленія выгоды; всякъ ихъ предвидитъ и чувствуетъ пользу.

чаѣ; со всемъ тѣмъ множество младенцовъ отъ нерадѣнія въ семъ дѣлѣ теряютъ жизнь, а другіе дѣлаются калеками или изувѣченными.

На что одѣваются младенцы.

Природа определила одѣвать младенцовъ единственно только для того, чтобъ содержать ихъ въ теплѣ, а для сего довольно только прикрывать ихъ пеленами мягкими, но не стянутыми. Мать, никогда невникавшая, или неуважавшая правила единой Природы, конечно не слѣдуетъ сему способу. Съ первыхъ временъ за нужное почиталось страждущей родами женщинѣ давать на помощь нѣсколькихъ людей. Мало помалу сіи люди обратили сію прислужливость въ промыселъ, съ коимъ то же случилось, что со всѣми другими промыслами, а имянно, упражнявшіеся въ ономъ начали стараться, какъ бы отличиться въ той или другой части сей науки.

О свиваніи младенцовъ пеленами и покромками.

Искусство пеленать младенцовъ почтено было за часть науки повивальныхъ бабокъ, которыя непремѣнно забрали себѣ въ голову, что чѣмъ болѣе онѣ въ томъ покажутъ своихъ ухватокъ, то тѣмъ болѣе станутъ удивляться ихъ знанію. Сіи замашки не токмо не отвращаемы, но еще укрѣпляемы были тщеславіемъ родителей, которые всѣми силами желая показать нарядъ своихъ дѣтей, тотчасъ послѣ ихъ рожденія, хотятъ, чтобъ они носили всѣ обыкновенныя въ такомъ возрастѣ прикрасы. Симъ-то образцомъ начали они требовать отъ повивальныхъ бабокъ искусства въ пеленаніи, въ свиваніи, въ стягиваніи членовъ ихъ дѣтей, такъ какъ отъ Хирурга требуется искуство въ перевязываніи переломленной ноги.

Бѣдствія отъ пеленанія.

И такъ тотчасъ по рожденіи младенца все тѣло его обвиваютъ пеленами, какъ будто бы онъ всѣ кости свои изломалъ при выходѣ на сей свѣтъ; и часто такъ свиваютъ, такъ стягиваютъ, что не токмо поворотить или приподнять бѣдныхъ маленькихъ

кихъ своихъ членовъ не можетъ, но еще и дѣйствіе *сердца*, *легкихъ* и другихъ нужныхъ къ содержанію жизни *орудій* находится или несвободнымъ, или поврежденнымъ.

Добрая сразмѣрность тѣла младенцовъ не зависитъ отъ пеленанія.

Во многихъ провинціяхъ Великобританіи обыкновеніе свиванія младенцовъ въ пелены, нынѣ совсѣмъ покинуто (7). Но женщинъ вообще всегда трудно будетъ увѣрить, что статность тѣла младенцовъ не совсѣмъ зависитъ отъ старанія, прилагаемаго объ оной повивальными бабками и кормилицами; напротивъ того всѣ ихъ усилія для доставленія младенцамъ доброй сразмѣрности производятъ, какъ-то опытъ увѣряетъ, слѣдствія совсѣмъ противныя, и младенцы изуродываются точно по мѣрѣ средствъ, употребленныхъ для отвращенія отъ оныхъ безобразія.

Между дикими едва попадаются изуродованные люди; таковыхъ между ими столь мало, что просто думаютъ, будто они предаютъ смерти всѣхъ худособразованыхъ младенцовъ. По крайней мѣрѣ то неоспоримо, что

(7) Доколѣ простой народъ не отвергнетъ отъ себя предразсудковъ, и совершенно не узнаетъ настоящихъ своихъ выгодъ; дотолѣ весьма мало будетъ между онымъ таковыхъ, которые бы, подражая жителямъ вышеупомянутыхъ Англинскихъ провинцій, послѣдовали гласу Природы. Но когда наставленъ онъ будетъ или примѣромъ Англичанъ, или правилами славныхъ Врачей, или собственнымъ примѣромъ, или разсужденіемъ: то всячески будетъ стараться удалять отъ младенческихъ тѣлъ, чувствительныхъ къ малѣйшему прикосновенію, всѣ тѣ пелены и всѣ тѣ покромки, которыя его стѣсняютъ, сжимаютъ, мучатъ, и отъ коихъ зависитъ ихъ или безобразіе, или худое *тѣлосложеніе*. Тогда съ удовольствіемъ онъ будетъ взирать на маленькіе его члены движущіеся и подающіе первые знаки ихъ опредѣленія, т. е. *тѣлодвиженія*; онъ узнаетъ и увѣрится, что пеленаніе для того только выдумано, и тогда только должно употребляемо быть, когда ножки, бедерцы, колѣна, или лядвѣи, по какому нибудь случаю обезображечныя, требуютъ поправки. Однако и въ семъ случаѣ надобно опасаться употреблять обыкновенное пеленаніе, а должно сдѣлать нѣсколько маленькихъ ровныхъ подушечекъ, и класть ихъ такимъ образомъ, чтобъ онѣ содержали упомянутыя части въ томъ направленіи, которое имъ имѣть должно.

что едва они знаютъ, что такое младенецъ въ *Англинской болѣзни.* Мы бы съ ними находились въ таковомъ же состоянiи, естьли бы слѣдовали ихъ примѣру. Дикiе никогда не пеленаютъ своихъ младенцевъ; они не знаютъ, для чего такимъ стягиванiемъ препятствовать дѣйствiю ихъ *орудiй*; а кладутъ ихъ на свободной *воздухъ*, моютъ ихъ въ водѣ холодной и проч. Помощiю всѣхъ сихъ средствъ дѣти ихъ дѣлаются толь плотными и сильными, что когда наши дѣти едва еще могутъ взяты быть съ рукъ кормилицъ, то ихъ въ состоянiи находятся отправлять нужныя для себя дѣла.

Безсловесныя животныя не знаютъ науки доставлять своимъ дѣтенкамъ благообразiе. Хотя большая часть изъ оныхъ раждаются весьма нѣжными, однако мы никогда не видимъ, чтобъ они сдѣлались уродами; потому что не пеленаны. Не уже ли Природа, которой они послѣдуютъ, не столь благосклонна къ человѣческому роду? Нѣтъ! мы сами исторгаемъ изъ ея рукъ дѣло, до нее касающееся. Еще безсловесныя животныя.

Сходство человѣческаго тѣла съ тѣломъ другихъ животныхъ, нѣжность младенцовъ, все намъ вѣщаетъ, что сiи послѣднiе должны быть легко одѣваемы и свободны отъ всякаго стѣсненiя. Ежели они не могутъ изобразить свойство ихъ боли, то по крайней мѣрѣ могутъ давать знаки ихъ скорбей; они обыкновенно то дѣлаютъ посредствомъ крика, когда слишкомъ опутаны бываютъ пеленами. А какъ скоро развязаны будутъ отъ сихъ узъ, то они являются веселыми и довольными. И такъ коль странной поступокъ, доставивъ имъ на минуту нѣсколько успокоенiя, опять опутывать въ оковы!

Ежели мы воззримъ на младенческое тѣло какъ на составъ изъ весьма нѣжныхъ *сосудцовъ*, наполненныхъ находящеюся въ непрерывномъ движенiи *жидкостiю*: то бѣдствiе отъ свиванiя пеленами явится го- Причины бѣдствiй отъ пеленанiя.

 раздо

раздо очевиднѣе. Природа восхотѣла, чтобъ *зародышъ* плавалъ посредѣ нѣкоторой *жидкости*, окружающей его со всѣхъ сторонъ на тотъ конецъ, чтобъ оградить его отъ вліянія постороннихъ тѣлъ; она восхотѣла, чтобъ части младенческаго тѣла были мягки и гибки на тотъ конецъ, чтобъ удобнѣе разширясь, могли лучше рости. Сіе призрѣніе Природы показываетъ намъ, что ея виды клонятся къ предохраненію младенцовъ отъ всякаго посторонняго угнѣтенія и къ защищенію ихъ отъ всего того, что можетъ ихъ подавлять, стѣснять, или не давать имъ свободно двигаться.

Худыя слѣдствія пеленанія.

Кости у младенцовъ состоятъ изъ хрящей; онѣ столь нѣжны, что удобно уступаютъ малѣйшему гнѣтенію, а потому легко получаютъ худое сообразованіе, которому послѣ никакъ не льзя пособить. Отъ сего-то происходитъ, что множество людей имѣютъ плечи высунувшіяся, *спину* скорчившуюся въ дугу, а *грудь* вдавшуюся. Сіи люди родились съ такимъ же сообразованіемъ, съ какимъ и прочіе; но по нещастію изуродованы стали свиваніемъ пеленами и покромками.

Сіе свиваніе, не давая свободнаго *кругообращенія жидкостямъ*, препятствуетъ равному раздѣленію пищи по всѣмъ частямъ тѣла, и слѣдственно ростъ оныхъ частей не бываетъ уже въ одинаковой сразмѣрности. Одна часть отъ того слишкомъ много выростаетъ, а другая остается слишкомъ малою; симъ-то образомъ весь составъ, весь образъ тѣла дѣлается безразмѣренъ, безстатенъ. Прибавь къ сему еще и то, что когда младенецъ опутанъ бываетъ узами, то естественно усиливается высвободиться отъ того, что его жметъ; а чрезъ сіе тѣлу своему причиняя неестественное положеніе, получаетъ худое сообразованіе по привычкѣ.

Правда,

Правда, такое худое сообразованіе можетъ произойти отъ слабости или болѣзни; но вообще оно есть слѣдствіе смѣшнаго образа одѣвать дѣтей; по крайней мѣрѣ сей причинѣ можно приписать девять десятковъ изуродованныхъ людей. Худой станъ не токмо непріятенъ виду, но еще таковое худое сообразованіе можетъ вредить *работамъ жизненнымъ* и *душевнымъ*, и по сей причинѣ можетъ вредить здравію: по сему-то мы видимъ развѣ нѣсколько людей изуродованныхъ сильными и наслаждающимися добрымъ здравіемъ.

Перемѣны, происходящія въ тѣлѣ младенцовъ съ минуты ихъ рожденія, какъ-то: переходъ всего состава *крови* сквозь *легкія*, *дыханіе* и проч., подаютъ еще сильнѣйшія причины для доказанія той нужды, что тѣло младенческое должно быть свободно отъ всякаго стѣсненія. Сіи *орудія*, еще непривыкшія къ таковымъ новымъ *работамъ*, удобно могутъ остановлены, т. е. удержаны быть отъ ихъ дѣйствій; а какъ скоро сіе случится, то неминуемо послѣдуетъ смерть (8).

Пеленаніе противно дѣйствіямъ Природы.

(8) Не многіе люди, исключая упражнявшихся во врачебной Наукѣ, могутъ понять сіе мѣсто. Но не входя въ подробности, потребныя въ ученой Диссертаціи, можно большую часть людей вразумить о происходящихъ въ *жизненномъ устроеніи* перемѣнахъ, когда младенецъ выходитъ на сей свѣтъ.

Надобно сперва знать, что такое *кровеобращеніе* во взросломъ человѣкѣ; а по томъ мы покажемъ, въ чемъ оно различно отъ *кровеобращенія* въ *зародышѣ*.

Сердце есть главнымъ орудіемъ *кровеобращенія*. *Сердце* есть *мускулъ* или *мышца*, похожая на мошонку, коея пустота раздѣлена вдоль перегородкою на двѣ части: сіи двѣ пустоты называются *брюшками*, передъ каждымъ изъ коихъ находятся по прибавкѣ, называемой *ушкомъ*. *Кровь*, прилившая къ *сердцу* чрезъ главную *кровевозвратную жилу*, называющуюся у Анатомиковъ *кавою*, входитъ сперва въ *правое ушко сердца*, а изъ него въ *правое брюшко*. Тотчасъ *сердце* сжавшись выгоняетъ *кровь* изъ *праваго* своего *брюшка* вонъ, которая отъ того принуждена бываетъ взойти въ *бьющуюся*

Что есть кровеобращеніе во взросломъ?

Едва можно выдумать дѣйствительнѣйшій способъ къ остановленію движеній у младенца, какъ свиваніе пеленами, покромками и проч. Ежели бы такимъ же образомъ и столь же долго держать въ пеленахъ и покромкахъ взрослаго человѣка, то бы онъ совершенно не могъ варить въ желудкѣ своемъ пищи, и неминуемо впалъ бы въ болѣзнь. Не по сильнѣйшей ли причинѣ пеленаніе должно вредить нѣжному тѣлу младенца? — пусть Читатель самъ заключитъ.

Раз-

ющуюся жилу, у Анатомиковъ называемую *артеріею легкихъ*; по томъ чрезъ *жилы* сего *черева* вливается въ *ушко лѣвое*, а чрезъ него въ *брюшко лѣвое*. *Сердце*, сжавшись паки вгоняетъ кровь въ главную *вьющуюся жилу*, у Анатомиковъ называемую *артеріею аортою*, или *большею артеріею*, которая разсылаетъ ее по всѣмъ частямъ тѣла. Изъ такъ называемыхъ *власоподобныхъ артерій кровь* переимается *власоподобными жилами*, которыя, мало по малу расширяясь, отводятъ ее къ корню главной *кровевозвратной жилы*, называющейся *кавою*, и вливающей ее паки въ *правое ушко*, а по томъ въ *правое брюшко*. Таковъ есть ходъ *кровеобращенія* во взрослыхъ. *Кровь* ходитъ, или лучше сказать, вертится симъ образомъ въ животномъ съ минуты его рожденія до самой смерти.

Различіе кровеобращенія въ зародышѣ.

Но въ *зародышѣ* сіе *кровеобращеніе* различествуетъ тѣмъ, что принесенная *жилами кровь* не вся проходитъ чрезъ *правое брюшко* въ *артерію легкаго*, а частію проникаетъ чрезъ дырочку, называемую *овальною*, находящуюся въ упомянутой перегородкѣ *сердца*, раздѣляющей оное на *брюшко правое* и *лѣвое*. При самомъ начальномъ кончикѣ упомянутой *артеріи легкихъ* находится въ *зародышѣ* проходъ или каналъ, прямо идущій къ *артеріи* главной, называющейся *аортою*, по которому каналу сія часть *крови*, вступившая въ *артерію легкихъ*, проходитъ прямо въ *артерію аорту*, не проходя чрезъ *легкія*. Изъ сего видно, что въ *зародышѣ* развѣ только малое количество *крови* заходитъ въ *легкія*; напротивъ того во взрослыхъ она вся проходитъ чрезъ *легкія*.

Какимъ образомъ кровь кругообращается въ печени зародыша.

Печень представляетъ еще другое различіе *кровеобращенія* въ *зародышѣ*; ибо во взрослыхъ людяхъ большая часть *крови*, прошедшая по *жиламъ подчревія* и нижнихъ частей, проникаетъ по *печени*, а у *зародыша* по сему *череву* пробирается оной только малое количество, остатокъ же оной протекаетъ по находящемуся при устьѣ *жилы*, называющейся *портою*, каналу, которой отводитъ ее къ *жилѣ кавѣ*, а *кава* выливаетъ ее въ *сердце*. Природа устроила

ей

Пеленаніе причиняетЪ корчи.

РазберемЪ только со вниманіемЪ все то, что теперь сказано, то не будемЪ дивиться, для чего такое множество младенцовЪ умираетЪ отЪ *корчей* вскорѣ послѣ ихЪ явленія на сей свѣтЪ. Сіи *припадки* обыкновенно приписываются какимЪ нибудь внутреннимЪ причинамЪ; но вЪ самомЪ дѣлѣ они происходятЪ по большой части, да и чаще всего отЪ нашего неразумнаго обхожденія сЪ младенцами. ИзЪ числа таковыхЪ младенцовЪ я видѣлЪ одного такого, кЪ которому тотчасЪ, какЪ повивальная бабка его спеленала, приступилм

сей каналЪ для сокращенія *кропеобращенія*, для воспрепятствованія, чтобЪ *печень*, дѣйствующая только отЪ движенія грудобрюшной перегородки, называемой *діафрагмою*, составляющей часть *орудій дыханія*, не сдѣлалась слишкомЪ великою, и чтобЪ пища тотчасЪ приносилась *зародышу*. Когда *пупочная жила* не получаетЪ уже ничего *крови* (что случается тогда, когда при рожденіи младенца обрѣзывается *пупокЪ*): то упомянутой каналЪ затворяется; а потому и *кровь жилы порты* проходитЪ уже черезЪ *печень*.

ЗародышЪ не дышетЪ вЪ утробѣ матерней.

ВразсужденіИ *дыханія* надобно замѣтить, что *зародышЪ* не дышетЪ вЪ утробѣ своей матери. У него тогда *легкія* не раздуваются, а остаются осѣдшими; да имЪ и не нужно тогда *дыханіе*, а потребно только нѣкоторое количество *крови* для пищи и приращенія. А какЪ скоро младенецЪ выходитЪ на сей свѣтЪ, то *воздухЪ*, входящій вЪ его ноздри и ротЪ, проникаетЪ вЪ *легкія*, ихЪ расправляетЪ, раздуваетЪ воздухопріемные, называемые *бронхіальными*, пузырьки, которые, оставляя промежЪ себя промежутки, даютЪ свободу *сосудцамЪ* расширяться, растягиваться и вмѣщать вЪ себя большее количество *крови*. *Издыханіе* или то дѣйствіе, по которому мы выпущаемЪ вонЪ *воздухЪ*, притискиваетЪ *сосудцы*, и выжимаетЪ изЪ оныхЪ *кровь* вЪ *лѣвое ушко*. *Дыханіе*, состоящее во втягиваніи вЪ себя воздуха и изверженіи онаго изЪ себя, будучи однажды, такЪ сказать, заведено, продолжается до послѣдней минуты жизни.

КакЪ вышеупомянутая *овальная* дырочка и каналЪ, ведущій изЪ *артеріи легкихЪ* кЪ *артеріи аортѣ*, послѣ рожденія младенца не нужны ему бываютЪ: то мало по малу зарастаютЪ, такЪ что чрезЪ нѣсколько лѣтЪ они совсѣмЪ затворяются.

ЗародышЪ представляетЪ еще многія и другія особенности; но какЪ онѣ не предполагаютЪ той необходимой нужды, чтобЪ младенцы совершенно были свободны отЪ всякаго стѣсненія: то и не для чего обЪ оныхЪ входить вЪ подробности.

пили *корчи*. Я велѣлъ распеленать: въ минуту *корчи* миновались, и послѣ того объ оныхъ и помину не было. (Недавно тому, какъ я, будучи призванъ къ родильницѣ, примѣтилъ взглянувъ на младенца, что у него лице посинѣло съ красными пятнами. Приставница и другія тутъ бывшія женщины то примѣтили, но онѣ приписывали сіе *тѣлосложенію* младенца, отъ коего, думали онѣ, умретъ онъ чрезъ нѣсколько дней. Я, разсмотрѣвши его поближе, удобно могъ открыть того причину: онъ такъ крѣпко былъ стянутъ въ пеленахъ, что съ трудностію можно было запустить палецъ подъ покромки. Я приказалъ его распеленать; отъ чего, спустя четверть часа, принялъ онъ опять цвѣтъ естественной.) Я бы могъ здѣсь представить безчисленное множество подобныхъ примѣровъ, естьли бы нужно было.

Бѣдствія отъ пришпиливанія.

Иногда дѣтскія пелены пришпиливаютъ булавками. И сіе весьма вредно: булавки протыкаютъ пелены, прокалываютъ весьма часто нѣжную *кожу* младенцовъ, и причиняютъ болѣзни. У одного умершаго отъ *корчей* младенца найдена была впившаяся на полдюйма въ его *кожу* булавка: весьма вѣроятно, что сіи *корчи* произошли не отъ другой причины.

Бѣдствія отъ непомѣрнаго кутанья.

Младенцы повреждаются не только отъ привязокъ ихъ одѣянія, какъ-то отъ покромокъ и булавокъ; да еще отъ множества ихъ одѣянія. Каждой новорожденной младенецъ подверженъ нѣкоторому степени *лихорадки*; и такъ окутывать ихъ слишкомъ многими покрывалами, есть то же, что умножать сію *лихорадку*. Но этаго не довольно: младенцовъ обыкновенно кладутъ на постелю ихъ матери, которая и сама весьма часто имѣетъ *лихорадку*. Присоедини къ сему и жаръ родильной комнаты, въ которой оставляются младенцы; *вино* и другія разгорячающія вещества, которыя имъ даются вскорѣ послѣ ихъ рожденія, всѣ сіи

обстоя-

обстоятельства будучи совокуплены вмѣстѣ, какъ то весьма часто случается, могутъ усилить *лихорадку* такъ, что жизнь младенца находиться будетъ въ опасности.

Когда младенецъ держимъ бываетъ въ излишней теплотѣ, то его *легкія*, будучи не въ состоянiи довольно отъ *воздуха* раздаваться или расширяться, получаютъ слабость, остающуюся въ нихъ на всю жизнь; отъ сего происходятъ *простуды*, *кашель*, *чахотка*, и другiя *грудныя болѣзни*. **Бѣдствiя отъ непомѣрной теплоты.**

Входить въ подробность о предметахъ составляющихъ одѣянiе младенцовъ, было бы дѣло мѣлочное; ихъ одѣянiе всегда будетъ различно по различiю земель, обыкновенiй и вкусовъ отцовскихъ и материнскихъ. Слѣдующее великое правило да соблюдается повсюду: *На младенцѣ не болѣе надобно быть одѣянiя, какъ сколько потребно, чтобъ онъ содержался въ пристойной теплотѣ; да и сiе одѣянiе должно быть такое, чтобъ онъ свободенъ былъ во всѣхъ своихъ движенiяхъ.* **Общее правило въ одѣванiи младенцовъ.**

Одежда младенцовъ не во многихъ должна состоять. Маленькая рубашечка, маленькая фуфаечка суконная, а лучше всего бумажная съ рукавчиками по локоть, маленькая шапочка изъ матерiи мягкой и гибкой, но не подвязная, должны составлять всю одежду младенца. По мѣрѣ, сколько волосы у младенца будутъ рости, шапочка бываетъ ненужною, такъ что чрезъ годъ можно оную у него отнять. **Какая должна быть одежда младенцовъ.**

Доколѣ младенецъ не ходитъ, то не нужна ему обувь: развѣ можно на него надѣть маленькiе башмачки, завязываемые лентами или снурками, только такъ, чтобъ его ноги были вольны; сiя обувь даже ему послужитъ, когда онъ будетъ ходить.

Надобно младенца положить на ночь не свитаго пеленками и покромками, а просто въ одной рубашечкѣ, на простыночки мягкiя и сухiя; по томъ прикрыть его, не прижимая, маленькимъ шерстянымъ или бумаж- **Въ какомъ платьѣ должно ихъ класть на ночь, и**

как класть.

бумажнымЪ одѣяльцомЪ сЪ полотняными по краямЪ обшивками, чтобЪ оно не касалось до его нѣжнаго лица. МладенецЪ долженЪ полагаемЪ быть горизонтально то на ту, то на другую сторону, дабы чрезЪ то пособить истеченію изЪ него мокротЪ, называющихся *флегмами*, занимающихЪ мѣсто вЪ называющемся *трахейною артеріею* дыхательномЪ горлѣ, а по тому препятствующихЪ *дыханію*.

Сія одежда должна составлять весь гардеробЪ младенцовЪ даже до того времени, пока надобно сдѣлать различіе между поломЪ. А какЪ *чистота* или *опрятность* болѣе всего служитЪ, такЪ какЪ мы тотчасЪ упомянемЪ, кЪ сохраненію здравія младенцовЪ: то надобно сію одежду весьма умножить, дабы перемѣнять ее, какЪ скоро замарается.

Одежда младенцовЪ отЪ трехЪ до четырехЪ лѣтЪ.

Когда надобно различить полЪ дѣтей по платью (что случается или рано, или поздо), то относительно кЪ мальчикамЪ отдается на произволЪ отца, по матросски ли ихЪ одѣть, или по гусарски, или по Турецки и пр. Сіи маленькія одѣянія состоятЪ изЪ штанчиковЪ широкихЪ, высокихЪ и опускающихся внизЪ такимЪ образомЪ, что служатЪ вмѣсто и чулковЪ; верхнее платье состоитЪ изЪ широкаго камзольчика, застегиваемаго напереди пуговицами. Дѣти не должны носить ни галстуковЪ, ни подвязокЪ; маленькія ошейнички, брыжейчатые, привязанные ленточками, кои во многихЪ мѣстахЪ употребляются, кажется очень имЪ пристаютЪ. Еще менѣе того имЪ нужны колпаки и шляпы какЪ вЪ семЪ возрастѣ, такЪ и вЪ другомЪ; имЪ надобно заблаговременно привыкать кЪ стужѣ и неблагорастворенностямЪ *воздуха*; и ежели они привыкли кЪ *холодной банѣ*, о которой мы будемЪ говорить вЪ послѣдствіи, то надобно платье на нихЪ надѣвать изЪ самой легкой матеріи, да и во всякое годовое время.

ВЪ

ВЪ семЪ видѣ одежды можно дѣтей держать отЪ шести до семи лѣтЪ и далѣе.

Не надобно спѣшить наряжать ихЪ вЪ наше узкое и короткое платье, коего все пригожство состоитЪ только вЪ какой-то странной сразмѣрности. Наши подвязки, подвязки штанныя, застегиваемыя пряжками; наши поясы штанные, застегиваемые пряжками, наши галстуки, застегиваемые пряжками; наши башмаки, никогда небывающїе уютными, застегиваемые также пряжками, да и накрѣпко; воротникЪ, рукава нашихЪ рубахЪ, застегиваемыя пуговицами (какое множество удавокЪ, узЪ!), кажется выдуманы нарочно на зло разуму и вЪ противность Природѣ. Дѣти не иначе бы долженствовали надѣвать наше платье, какЪ когда уже совершенно выростутЪ и, такЪ сказать, останутся. Не мало удивительно, что изЪ нашихЪ модЪ, осмѣеваемыхЪ нашими сосѣдами вЪ томЪ, что касается до нарядовЪ, принято ими, да и во всей Европѣ то, что только онѣ имѣютЪ нелѣпаго, вреднѣйшаго здравїю и противнѣйшаго намѣренїямЪ Природы.

Не надобно спѣшить наряжать ихЪ вЪ наше платье, которое можно имЪ позволить только тогда, когда довольно выростутЪ.

Что касается до малолѣтныхЪ дѣвушекЪ, то ихЪ одѣянїе совершенно должно быть такое же, какое у мальчиковЪ вЪ теченїе первыхЪ двухЪ лѣтЪ и далѣе, сЪ нѣкоторою вЪ нужныхЪ мѣстахЪ отмѣною. Когда перемѣняется платье у мальчиковЪ, то можно перемѣнять и у дѣвушекЪ. Но по разсужденїямЪ, кои приведены вЪ послѣдствїи СочинителемЪ о шнурованїи, надобно всемѣрно опасаться стягивать онымЪ маленькихЪ дѣвушекЪ; тонкость стана имѣетЪ сама по себѣ свои соотношенїя и мѣру, по нарушенїи коихЪ непремѣнно послѣдуетЪ погрѣшность.

ВЪ чемЪ должно состоять одѣянїе малолѣтныхЪ дѣвушекЪ.

ТакимЪ образомЪ красота женщинЪ не должна поставляться вЪ томЪ, чтобЪ онѣ были перехвачены или *перерѣзаны на двое* какЪ освы. Сей видЪ чувствитель-

Дѣтей не надобно никогда одѣвать вЪ драгоцѣн-

ное платье. Для чего?

тельно оскорбляетъ взоръ и возмущаетъ воображенiе. Напротивъ того умные люди будутъ последовать вводимому основательными мужами обыкновенiю, состоящему въ томъ, чтобъ девушекъ одевать въ маленькiе двойные карсетцы, застегиваемые слегка ленточками, и сей маленькой карсетецъ прикрывать епанчою изъ легкой матерiи, но никогда изъ драгоценной, дабы страхъ, чтобъ не замарать ее, не препятствовалъ симъ молодымъ девушкамъ предаваться нужнымъ для ихъ возраста *телодвиженiямъ*. То, что я здесь сказалъ объ одежде девицъ, касательно простоты и дешевизны, должно разумеемо быть также и объ одежде мальчиковъ. Чулки у девушекъ не надобно подвязывать подвязками, а ленточками, прицепливаемыми къ ленточкамъ ихъ рубашечекъ; обувь должна состоять изъ башмачковъ весьма просторныхъ. Китайскiя ноги заставляютъ только соболезновать о смешномъ обыкновенiи людей, хотя впрочемъ разумнейшихъ. На девушекъ не надобно надевать на шею ни ожерелья, ни лентъ, разве только чтобъ оне весьма слабо висели. Калпаковъ имъ давать не надобно, такъ какъ и мальчикамъ.

По мере, какъ дети будутъ рость, надобно перемењять ихъ платье. Все то, что жметъ и противится природе, есть худаго свойства. „Уборы тела подобны прикрасамъ ума. Жизнь, здравiе, разумъ, „благосостоянiе, должно предпочтено быть всему. „Прiятность не бываетъ уже прiятностiю безъ легкости; деликатность не состоитъ въ унылой тесноте: и не надобно лишаться здравiя для того только, чтобъ понравиться. Когда человекъ страждетъ, „то возбуждаетъ сожаленiе; но удовольствiе и желанiе ищутъ прохлады въ здравiи.„ *Емил. Томъ IV.*

Вредствiя отъ шнурованья.

Шнурованья суть орудiя смертоносныя. Целая книга недостаточна бы была къ описанiю пагубныхъ следствiй,

при-

причиненныхъ смѣшнымъ симъ уборомъ. Но мода на нихъ съ нѣкотораго времени начинаетъ упадать, и можно надѣяться, что придетъ такое время, въ которое благоразумно будутъ думать, что доброе сообразованіе не зависитъ ни отъ шнуровокъ, ни отъ ременныхъ подпругъ (c).

Дѣтское платье надобно содержать въ чистотѣ.

Въ разсужденіи дѣтскаго платья мы присоединимъ только то, что оно должно держимо быть во всякой чистотѣ. Дѣти имѣютъ *испарину* большую, нежели взрослые; и естьли ихъ платье не будетъ часто перемѣняемо, то оно бываетъ вредно. Замаранное платье осадняетъ и раздираетъ *кожу*; оно причиняетъ худой запахъ, и, что досаднѣе и противнѣе всего, производитъ вши и причиняетъ *кожныя болѣзни.*

Важность чистоты въ разсужденіи дѣтей.

Чистота не токмо дѣтей дѣлаетъ пріятными на взглядъ, но и способствуетъ къ сохраненію ихъ здравія. Она содѣйствуетъ *испаренію*, и симъ средствомъ помогаетъ тѣлу избывать изъ себя излишнія мокроты, которыя, когда удержаны будутъ, всегда причиняютъ болѣзни. Мать, или кормилица, никакъ не извинительны въ неопрятномъ содержаніи дѣтей. Бѣдныя женщины могутъ принужденными находиться давать своимъ дѣтямъ платье не очень тонкое и мягкое; но ежели онѣ не держатъ его въ чистотѣ, то надобно это приписать ихъ погрѣшности.

§ 4.

(c) *Шнуропанье* во всей Англіи женщины низкаго состоянія носятъ изъ кожаныхъ ремней (9).

Шнуропанья пагубны по своему образу, которой противенъ образу груди.

(9) Бѣдствія, происходящія отъ употребленія какъ сихъ, такъ и всякихъ другихъ *шнуропаній*, столь же велики и столь же многи, сколь и отъ употребленія *пеленанія*. Сіи бѣдствія происходятъ отъ образца шнуровокъ, которой никуда не годится. Въ верьху къ *груди* онѣ широки, а внизу узки; а по сему устроеніе ихъ совершенно противно устроенію *груди*, представляющей коническую фигуру, коея острой конецъ находится въ шеѣ, а основаніе или широкій конецъ, въ *пустотѣ желудка*. Изъ двадцати *раковъ*, говоритъ Аструкъ, девятнадцать должны своимъ началомъ *шнуропаньямъ*.

§ 4.

О пищѣ младенцовъ.

Пища младенцовъ есть молоко.

Природа не токмо подаетъ дѣтямъ пристойную пищу, но еще сама на себя беретъ трудъ имъ оную пріуготовлять, какъ скоро они выдутъ на сей свѣтъ; со всемъ тѣмъ сіе призрѣніе Природы неудовлетворительнымъ кажется нѣкоторымъ людямъ, которые, почитая себя мудрѣйшими оной, не хотятъ имъ давать сей естественной *пищи*. Ничто столь ощутительно не доказываетъ ихъ уклонности отъ сообразованія своихъ поступковъ съ законами Природы, какъ покушенія и усилія, ими выдуманныя, для питанія младенцовъ безъ помощи грудей. *Молоко* матери, или кормилицы, наслаждающейся совершеннымъ здравіемъ, есть безъ прекословія наилучшая пища, какую токмо можно младенцамъ представить. Ни искусство, даже ни самая Природа не можетъ замѣнить сей превосходной *пищи*.

Чему подвергаются младенцы несосущіе грудей.

Это не сомнительно, что младенцы чрезъ нѣкоторое время могутъ обойтися безъ помощи грудей; но когда у нихъ будутъ выростать *зубы*, придетъ *оспа* или другая какая въ младенчествѣ обыкновенная болѣзнь: то они обыкновенно погибаютъ (10)

Едва

Что дѣлаютъ Нѣмецкія женщины, неимѣющія молока.

(10) Сіи разсужденія, кажется, намѣкаютъ объ общемъ въ Германіи обыкновеніи, перешедшемъ видно и въ Англію. Нѣмецкія женщины, неимѣющія *молока*, но нехотящія также отдать своихъ младенцовъ въ чужія руки, кормятъ ихъ небольшимъ количествомъ *хлѣба* и *коровьяго молока*, или другихъ животныхъ. Г. Кассини де Тири повѣствуетъ въ описаніи учиненнаго въ сей части Европы путешествія, что онъ видѣлъ много такихъ женщинъ, и что младенцы, такимъ образомъ вскормленные, были здоровѣе и сильнѣе, нежели вскормленные наемными кормилицами.

Но изъ сего еще не слѣдуетъ, что матернее *молоко* не нужно для кормленія младенца. Ни что не можетъ побудить насъ къ отнятію у новорожденнаго сей существенной пищи, которую Природа, всегда

Едва младенецъ родится, какъ показываетъ онъ расположеніе къ сосанію: не льзя найти причины, которая бы отъ сего удовлетворенія ему отклоняла. Правда, матери не всегда имѣютъ *молоко* въ грудяхъ вскорѣ послѣ родовъ; но чтобъ оно вышло или появилось, то надобно давать младенцу оныя. Другая еще причина, заставляющая давать груди младенцу, есть то, что первое молоко, извлекаемое изъ оныхъ, гораздо безопаснѣе выполняетъ показаніе прочищенія, нежели всѣ Аптекарскія надобья; сверьхъ сего это сосаніе предохраняетъ отъ *воспаленія, лихорадокъ* и другихъ болѣзней, каковымъ подвержены бываютъ родильницы (11).

Надобно младенцу давать груди, какъ скоро покажется онъ того требующимъ.

Польза перваго молока.

всегда мудрая въ своихъ видахъ, вливаетъ, когда надобно, въ нѣдра матери для сохраненія и приращенія ея младенца. Напротивъ того скажемъ лучше съ Г. Баллексердомъ, что наилучшая пища младенца есть то вещество, въ которомъ онъ зачатъ, и что Природа, всегда устроевающая къ лучшему, даетъ постепенное пріуготовленіе матернему *молоку*, которое чрезъ то дѣлается совершенно пристойнымъ расположенію *орудій* младенца, т. е. что матернее *молоко* въ первые дни, въ первой мѣсяцъ послѣ родовъ, получаетъ такое пріуготовленіе; что эта пища есть наиболѣе свойственная младенцу сего возраста, и что напослѣдокъ это *молоко* твердѣетъ или сѣдается, потому что оно должно довольствовать сильнѣйшія *орудія*.

Уступимъ только, что обыкновеніе Нѣмецкихъ женщинъ по всему видимому есть весьма разумно: что когда мать не имѣетъ *молока*, то во сто кратъ сходнѣе съ Природою давать младенцу добраго *молока* животныхъ, нежели отдавать его наемнымъ кормилицамъ; потому что при кормленіи *молокомъ* животныхъ таковая мать можетъ еще оказать всякой присмотръ и всякое раченіе, каковое младенецъ имѣетъ право ожидать отъ оной.

Лучше давать младенцамъ хорошаго молока животныхъ, нежели поручать наемной кормилицѣ.

И такъ ежели женщина своего *молока* не имѣетъ, а хочетъ исполнять свои должности воспитываніемъ при себѣ своего младенца: то надобно ей давать младенцу *хорошаго коровьяго молока* пополамъ съ водою, дабы, сдѣлавъ его легкимъ, болѣе подвести или уподобить составу того *молока*, каковое бываетъ въ грудяхъ при первыхъ дняхъ родовъ; мало помалу она должна класть менѣе воды, а наконецъ давать одно только чистое *молоко*.

(11) Первое вещество, выходящее изъ сосцовъ спустя двѣнадцать или пятнадцать часовъ послѣ рожденія младенца, есть маленькая *сыворо-точка*,

Что есть первое матернее мо-

Бѣдствія отъ даваемыхъ новорожденнымъ младенцамъ надобьезъ.

Удивительно, что думаютъ, будто младенцу прежде всего надобно давать *надобья*. Начинать такимъ образомъ съ *лѣкарствъ*, есть то же, что хотѣть ими и кончить. Случается правда, что младенецъ не столь скоро освобождается отъ *первой пороши*, или своего кала, сколько бы надлежало: это побудило Врачей предписать нѣкоторыя легкія *слабительныя* для очищенія *первыхъ путей*. Повивальныя бабки не преминули ухватиться за сію мисль, и давать младенцу *сыропа*, *масла* и проч., хотя бы эти надобья нужны были или нѣтъ. Обременять веществами толь неудобоваримыми младенца вскорѣ по рожденіи его, есть то же, что хотѣть привести его въ болѣзнь; потому что сіи вещества удобнѣе могутъ причинить болѣзни, нежели ихъ предускорить.

Что можно давать имъ, когда они въ первые ... локо; его употребленіе, и проч.

Съ выходящими на свѣтъ младенцами рѣдко случается, чтобъ они долго не изпражнялись, или не помочились, хотя сіи *изпражненія* на нѣсколько времени могутъ безъ опасности быть остановлены. Но ежели что

точка, прозрачная, *кислопатая*, называемая Врачами *холостромъ*. Сія *сывороточка* служитъ *прочистительнымъ желудку* и *кишкамъ* младенца; она выгоняетъ изъ него *первую порошу*, или первой его калъ подобной видомъ черному орѣху, когда онъ самъ собою не вышелъ, какъ мы скажемъ о семъ въ томѣ IV, гл. LI, § II, членѣ I. И такъ *холостръ* есть *пища*, которую Природа опредѣлила младенцу для очищенія въ немъ *первыхъ путей*, для охраненія симъ способомъ отъ *рѣзонъ*, и отвращенія другихъ болѣзней, обыкновенныхъ слѣдствій худаго *пищепаренія* въ желудкѣ. Когда же лишаютъ его сей благотворной влажности, а на мѣсто оной даютъ ему *молоко* твердѣйшее, старѣйшее, *молоко* четыре, шести, осмимѣсячное, иногда годовалое, а иногда и старѣе: то наносятъ ему величайшую обиду. Почему женщины, некормящія своихъ младенцовъ, подвергаютъ ихъ болѣзнямъ, кои отвращать имѣетъ силу вышеупомянутое первое матернее *молоко*; онѣ всѣ въ семъ случаѣ погрѣшаютъ, потому что не можно найти родильницъ, которыя бы родили въ одно съ ними время, и которымъ бы онѣ могли поручить своего младенца въ минуту выхода его на сей свѣтъ.

что надобно имъ давать прежде припущенія ихъ къ грудямъ, то пусть даютъ *подсыченной* воды, въ которую можно прибавить равное количество свѣжаго *молока*. Ежели имъ будутъ давать сей родъ *пищи* безъ *вина*, *сахара*, *пряностей*: то *крови* не разгорячатъ, *желудка* не обременятъ, *рѣзовъ* не причинятъ.

дни рожденія не изпражняются.

Почти всѣ думаютъ, что младенецъ, какъ скоро выходитъ на свѣтъ, есть слабъ; что онъ готовъ умереть отъ нужды. Мысль о *крѣпительныхъ* естественно тутъ предстала. Въ слѣдствіе сего никогда не забываютъ класть *вина* въ ту вещь, которую ему сперва даютъ. Нѣтъ ничего ложнѣе сего образа умствованія, нѣтъ ничего вреднѣе младенцу основаннаго на такововомъ разсужденіи поступка. Младенцамъ чрезъ нѣкоторое извѣстное время послѣ рожденія потребно только весьма малое количество пищи, долженствующей притомъ быть жидкою, легкою, *прохладительною*. малѣйшее количество *вина*, даже самаго *сахара*, удобно можетъ ихъ разгорячить и воспалить ихъ *кровь*. Всякой, нѣсколько знающій такіе поступки, вѣдаетъ, что большая часть младенческихъ болѣзней происходитъ отъ жару ихъ жидкостей или соковъ.

Бѣдствіе отъ вина и другихъ желудкокрѣпительныхъ веществъ на первыхъ дняхъ рожденія.

Новорожденнымъ младенцамъ потребно малое количество пищи.

Ежели мать, или кормилица, довольно имѣетъ *молока*, то младенецъ весьма мало, или даже и ни въ какой *пищѣ* нужды не имѣетъ чрезъ первые три или четыре мѣсяца. Послѣ сего времени онъ можетъ принимать одинъ или два раза на дни нѣсколько *пищи* удобоваримой, какъ-то изкрошеннаго мѣлко въ *молокѣ* хлѣба, молошнаго супца, легкаго бульіонцу и проч.; сей родъ кормленія будетъ подмогою матери, пріучитъ младенца постепенно приниматься за *пищу* твердѣйшую, и время отниманія его отъ грудей сдѣлаетъ легчайшимъ и безопаснѣйшимъ.

Когда надобно давать младенцамъ другую пищу, кромѣ молока кормилицы.

(Не

(Не надобно слишкомъ спѣшить давать младенцамъ *пищу* твердую. Правда, есть между ими такіе, которые въ показанное Сочинителемъ время могутъ сварить ее; но большая часть, а особливо въ большихъ городахъ, не сильна то исполнить. Вообще, *зубы* должны уставить то время, въ которое можно давать младенцамъ твердую *пищу*. *Зубы* вѣрнѣе показываютъ, нежели всѣ возможныя умствованія, что Природа требуетъ другой пищи, а не *молока*. Весьма хорошо тѣ дѣлаютъ, которые постепенно отнимаютъ младенцовъ отъ матерняго *молока*, а пріучаютъ къ *коровьему*; отъ *молока коровьяго* къ твердѣйщей *пищи*, кашкѣ молошной, а отъ оной далѣе.)

Какая должна быть сія пища.

Всякое внезапное или слишкомъ скорое пере хожденіе въ кормленіи должно быть избѣгаемо. Почему первая *пища* младенцовъ должна не токмо быть проста, но, сколько возможно, походить на свойства *молока*. Самое *молоко* должно составлять главную часть ихъ пищи какъ прежде отнятія ихъ отъ грудей, такъ и долго спустя послѣ того.

Молоко.

Доброй бѣлой легкой хлѣбъ.

Послѣ *молока* должны мы одобрить доброй легкой бѣлой *хлѣбъ*. Младенцу можно давать такого *хлѣба*, какъ скоро онъ покажетъ расположеніе къ жеванію: ему можно даже въ томъ поблажить во всякое время и столько, сколько ему похочется. *Хлѣбъ*, которой младенецъ во рту мосолитъ, помогаетъ *зубамъ* прорѣзываться, выжимаетъ изъ слинныхъ желѣзъ *слину*, которая, смѣшавшись въ *желудкѣ* съ *молокомъ* кормилицы, составляетъ превосходную пищу.

Младенцы заблаговременно показываютъ склонность къ жеванію того, что имъ попадется въ руки. Ежели родители сіе примѣчаютъ, то вообще не понимаютъ, для чего сіе бываетъ: потому что вмѣсто

того,

того, чтобЪ имЪ давать что нибудь удобоспособствующее кЪ упражненію ихЪ десенЪ и улучшенію ихЪ *пищи*, обыкновенно кладутЪ имЪ вЪ ротЪ какую нибудь игрушку, сдѣланную изЪ жесткаго металла или хрусталя. Хлѣбная корка есть наилучшая игрушка; она лучше отвѣтствуетЪ для достиженія сего конца; сверьхЪ того она имѣетЪ свойство младенца питать, и содѣйствовать кЪ теченію *слины* вЪ *желудокЪ*. *Слина* есть влажность толь драгоцѣнная, что не надобно ее терять (12). Опасность отЪ метальной игрушки. Что вмѣсто оной давать.

---

(12) Всѣ знаютЪ, что такое *слина*; но не всѣ знаютЪ, сколько-то она важна вЪ *жизненномЪ устройствѣ*, и что эта влажность свѣтлая, прозразная, *пязкая*, есть *мыло чистительное*, довольно тонкое, состоящее изЪ не малаго количества воды и частицЪ *соляныхЪ* и *масляныхЪ*. Что такое слина.

Сіи-то всѣ качества дѣлаютЪ ее наилучшимЪ *распускательнымЪ*, какое только извѣстно. БезЪ нее *пища* не можетЪ быть порядочно раздроблена; водяныя и *масляныя* частицы *пищи* безЪ помощи ея не могутЪ быть соединены, связаны между собою. Мы видали людей, коихЪ непрестанное теченіе сЪ нижней губы довело до такой сухощавости, что они похожи были на живыхЪ остововЪ; потому что *слина*, уходя чрезЪ сей проходЪ, пропала попусту относительно кЪ работѣ желудочнаго *пищепаренія*. Дѣйствительность слины вЪ желудочномЪ пищевареніи.

Тѣ, кои много плюютЪ по привычкѣ, отЪ куренія, или жеванія табаку, при ровности всѣхЪ другихЪ частей бываютЪ сухоличнѣе, безсильнѣе, слабѣе другихЪ людей. Славный РюишЪ вылѣчилЪ одну Даму, привыкшую кЪ безпрестанной поплевкѣ, и отЪ того впавшую вЪ сильную *сухотку*, отЪ которой не надѣялись ей и выздоровѣть, только тѣмЪ, что приказалЪ ей менѣе плевать и мало помалу совсѣмЪ отЪ того отстать. Ежели *слина* есть вещество толь нужное для *пищепаренія*, толь необходимое для сохраненія вЪ цѣлости здравія: то утрата ея сколь должна быть пагубна для младенца! Не крайнѣ ли виноваты тѣ, кои, полагая вЪ ротЪ его какое нибудь тѣло жесткое, держащее губы и двѣ десны непрестанно отверзтыми, даютЪ свободное истеченіе *слины* вонЪ черезЪ губы, которое тѣмЪ обильнѣе бываетЪ, чѣмЪ болѣе младенецЪ производитЪ движеній своими деснами? Потому что опытомЪ дознано, что слинотеченіе возбуждается движеніемЪ десенЪ; и потому-то во время ѣды несравненно оно болѣе бываетЪ, нежели когда ротЪ находится вЪ недѣйствіи. Опасность отЪ терянія слины.

Слину

Способъ приправлять хлѣбъ для младенцовъ.

Хлѣбъ можно давать младенцамъ совсѣмъ сухой; можно также изъ него приготовлять нѣкоторыя кушанья; наилучшее изъ оныхъ есть то, чтобъ его *распаривъ въ теплой водѣ, и сливъ оную, облить пристойнымъ количествомъ молока свѣжаго, теплаго (или парнаго, ежели кому угодно), но не вареного до кипятка.* Симъ образомъ употребляемое *молоко* здоровѣе и питательнѣе, нежели когда оно сварено; оно не столь въ желукдѣ вяжетъ.

Сїе кушанье весьма просто и притомъ пристойно младенцамъ; потому что вареное до кипятка, по примѣчанїю Боергавову, портится отъ того, что теряетъ на огнѣ здоровѣйшїя и жидчайшїя частицы. Сїе кушанье весьма походитъ на Французской *панадъ* (хлѣбничекъ), въ которой вмѣсто *молока* кладется *масло.* Употребляемой во Францїи *панадъ*, а особливо въ южныхъ ея провинцїяхъ, есть наилучшее для дѣтей кушанье послѣ вышеупомянутаго мною. Ежели бы только два сїи рода кушанья давали дѣтямъ до конца втораго года, въ которой они начинаютъ имѣть нѣкоторые *коренные зубы:* то бы они гораздо менѣе подвержены были толь обыкновеннымъ между ими болѣзнямъ, какъ-то: *кислотамъ, глистамъ, заваламъ брыжейника, раздутїямъ желудка,* безпрестаннымъ *коликамъ, мыту,* водянистому, сѣрому, желтому, зеленому, черному *калоизверженїю,* опухолямъ *подчревїя, вѣтрамъ,* наконецъ всѣмъ *судорожнымъ припадкамъ*, каковымъ подвергаетъ ихъ до крайности грубая и неудобоваримѣйшая *пища*, ка-

Выгоды отъ панада.

ковая

Чѣмъ слина различается отъ харкотины, мокротъ и проч.

Слину совершенно надобно различать отъ *харкотины*, *отъ мокротъ* и проч. Знаки *слины*, описанные мною выше, должны упреждать ошибки. *Харкотина, мокроты*, текущїя изъ *ямин носовыхъ* и *десенныхъ*, и идущїя изъ другихъ *желѣзъ*, какъ-то: изъ груди, *дыхательнаго горла* и проч., должны выкидываемы быть; потому что ихъ густой составъ не токмо не полезенъ въ *пищеваренїи*, но еще и вреденъ.

ковая есть *мучная кашка* (*а*), по составу своему родъ замазки, затворяющей узкіе проходы, чрезъ которые долженъ пройти отдѣлившійся отъ пищи *отъемъ* въ *составъ крови*.

„Всѣ Врачи видятъ и описываютъ сіи болѣзни, „такъ говоритъ Г. Зиммерманнъ; но никто изъ нихъ, „по причинѣ упорно-добровольной слѣпоты бабъ и во„обще черни, предотвратить ихъ не можетъ. Отку„да то происходитъ, что изъ двадцати пяти тысячь „умершихъ дочитываются нынѣ въ каждой годъ въ „Лондонѣ до осьми тысячь умершихъ отъ *корчей* мла„денцовъ, естьли не отъ того, что набиваютъ *же„лудокъ* ихъ и *кишки* отравляющею ихъ, какъ ядомъ, „*пищею* (мучною кашкою)? Со всемъ тѣмъ удобнѣе „перенести Алпійскія горы на пространныя Азійскія „долины, нежели навести на путь рехнувшуюся ума „бабу.„

Нѣкоторые Писатели совѣтуютъ сперва муку поджаривать, а по томъ дѣлать *кашку*. Они думаютъ, что она чрезъ то не такъ бываетъ тяжела, не такъ *вязка* и удобоваримѣе. Не знаю, но кажется, что совсѣмъ противное сему должно выйти. Огонь, выгоняя изъ муки водяную часть, лишаетъ ее величайшаго ея *распускательнаго*; и ежели сіе поджариваніе доведено будетъ до нѣкотораго извѣстнаго степени, то останется только пепелъ, которой неудобоваримѣе изъ всѣхъ веществъ.

(*а*) Эта кашка дѣлается изъ муки да молока: опасаться надобно, чтобъ кашка, дѣлаемая изъ манной крупы да также молока, не произвела того же. Она *вязка*, и потому при безсиліи младенца не вдругъ доходитъ до *желудка*; клейка, и потому также можетъ замазать проходы *брыжейника*; по крайней мѣрѣ можетъ произвести завалы.

Какихъ бы похвалъ ни приписывали *Сарацинскому пшену*, только оно мнѣ кажется не совсѣмъ изъятымъ отъ большей части невыгодъ, признаваемыхъ въ мукѣ. Есть много людей, у коихъ отъ него бываютъ отрыжки *кислыя*, доказательство худаго *пищеваренія*. Не надобно сему дивиться; потому что *Сарацинское пшено* есть настоящій *хлѣбъ*, долженствующій доставлять муку: а издавна извѣстно, что мукѣ, для полученія настоящаго переработанія при *пищевареніи*, надобно прежде *закиснуть*. И такъ *молоко*, *хлѣбъ* и разныя сдѣланныя изъ *хлѣба* приготовленія, суть одни пристойныя младенцамъ кушанья до двугодовалаго возраста, такъ какъ о семъ говорено будетъ пространнѣе ниже сего.

Младенцу, которой постарѣе, можно давать *хлѣба* въ телячьей или цыплячьей похлебкѣ. *Хлѣбъ* есть свойственная младенцамъ *пища* во всякое время, только надобно, чтобъ онъ былъ чистъ, изъ муки смолотой изъ зеренъ неиспорченныхъ, и притомъ выквашенъ. Но ежели въ него подмѣшаютъ плодовъ, *сахару*, или другаго подобнаго вещества, то онъ дѣлается не такъ здоровъ, такъ какъ показано будетъ въ 7 примѣчаніи Главы III сего перваго Тома

Когда надобно младенцамъ давать мясо.

Довольно давать младенцамъ только мяса, когда у нихъ есть *зубы* для разжеванія его; но имъ позволить сіе можно только тогда, когда они отъ грудей отняты, а притомъ надобно давать имъ немного. Правда, когда младенцы питаются только одними *растеніями*, т. е. земными овощами, то подвержены бываютъ *кислотамъ*; но

Невыгоды отъ мяса.

съ другой стороны мясо разгорячаетъ въ нихъ *кровь*, располагаетъ къ *лихорадкамъ* и прочимъ *воспалительнымъ болѣзнямъ*. Изъ сего видно, что способнѣйшая пища младенцамъ должна состоять изъ смѣси веществъ *одушевленныхъ* и *растительныхъ*.

Нѣтъ

Нѣтъ ничего вреднѣе младенцамъ, какъ обыкновенное подсахариванїе ихъ *пищи*. Это побуждаетъ ихъ ѣсть болѣе, нежели сколько бы надобно было, и они становятся одутлыми и будто жиромъ налитыми. Ежели бы ихъ *пища* была проста и безъ подмѣсу, то вѣрно они никогда не ѣли бы болѣе надлежащаго. Производимыя младенцами излишества совершенно надобно приписать кормилицамъ. Ежели они повсечасно напичканы пищею; ежели для побужденїя къ принятїю оной дѣлается она сладкою и прїятною вкусу: то удивительно ли, что они иногда безотвязно просятъ ея болѣе, нежели сколько бы надлежало?

Опасности отъ подсахариванья дѣтской пищи.

(Кромѣ сихъ невыгодъ, могущихъ имѣть пагубнѣйшїя послѣдствїя, оказывается еще другая не менѣе опасная: потому что давать имъ сахарности, конфекты, сласти, есть то же, что стараться отучить ихъ отъ *молока*, *хлѣба*, *панада* и другихъ яствъ простыхъ, но единственно имъ пристойныхъ.)

Младенцы могутъ потерпѣть вредъ какъ отъ слишкомъ малаго, такъ и отъ слишкомъ многаго количества пищи. Когда они отняты уже отъ грудей, то надобно ее имъ давать по четыре и по пяти разъ на дни, но за всякой разъ не болѣе, какъ сколько потребно. Надобно стараться отучать ихъ отъ принимания пищи ночью. Младенцы болѣе пользуются, когда имъ подаваема будетъ *пища* хотя въ маломъ количествѣ, но не изрѣдка. Симъ образомъ *желудокъ* ихъ не обременится, *пищеваренїе* не помѣшается, и виды Природы исполнятся надежнѣе и безопаснѣе.

Нужное младенцамъ количество пищи.

Сочинители, писавшїе о способѣ, какъ кормить младенцовъ, съ такою зельностїю охуждали излишнее количество пищи, что большая часть отцовъ и матерей для избѣжанїя сей погрѣшности впали въ другую

ей противоположенную, и что они разстроили *темперамент* своихъ дѣтей.

Опасности отъ кормленія дѣтей малымъ количествомъ.

(Нѣкоторые отцы и матери, не хотя видѣть дѣтей своихъ толстыми и жирными, уменшаютъ количество ихъ пищи; другіе такъ поступаютъ изъ страха, чтобъ они не сдѣлались дурковатыми: въ слѣдствіе чего и тѣ и другіе приказываютъ кормилицамъ давать груди младенцамъ не много и только разъ на дни, сколько бы они ни плакали и кричали. Они повелѣваютъ отнимать ихъ отъ грудей въ концѣ шестаго или осьмаго мѣсяца; когда же отняты уже отъ грудей, то приказываютъ стряпать для нихъ кушанье какъ для взрослаго человѣка. Симъ варварскимъ образомъ наипаче поступаютъ они въ разсужденіи малолѣтныхъ дѣвушекъ; да и успѣваютъ совершенно въ своемъ намѣреніи, потому что дѣлаютъ ихъ настоящими скелетами, или жертвами опаснѣйшихъ или и неизлѣчимыхъ болѣзней. ,, Я знаю одинъ городъ, такъ говоритъ Г. Баллексердъ, въ которомъ, по непростительной ума превратности, не любятъ показывать дѣтей толстыми, здоровыми; потому что, такъ жители говорятъ, это очень походитъ на мужичество. По сему тѣ люди удивительно сколько тщатся не понести такую страшную укоризну. Изъ образа ихъ поступокъ заключить надобно, что чрезъ четыре или пять родовъ, они вмѣсто дѣтей будутъ имѣть только маленькихъ красивенькихъ куколокъ.,,).

Когда мало даютъ пищи младенцамъ, то большую дѣлаютъ погрѣшность, да и предосудительнѣйшую здравію ихъ, нежели когда даютъ слишкомъ много. Природа имѣетъ многія средства сбыть съ себя излишекъ пищи; но младенецъ, по нуждѣ претерпѣвающій голодъ, никогда не можетъ имѣть прочнаго здравія, а не только

быть сильнымъ. Опытъ увѣряетъ, что люди часто впадаютъ и въ ту и въ другую крайность.

Нужной присмотръ за качествомъ младенческой пищи.

Впрочемъ, за одинъ разъ, въ которой *пища* безпокоитъ по своему количеству, вдесятеро безпокоитъ по своему качеству. Вотъ настоящая погрѣшность, которой всемѣрно надобно избѣгать, и которая требуетъ тонкаго вниманія. Обыкновенно думаютъ, что родъ *пищи*, намъ нравящійся, не можетъ противенъ быть и младенцамъ. Это мнѣніе нелѣпѣе всего. Во взрослыхъ лѣтахъ часто намъ хочется такихъ *яствъ*, которыхъ бы мы будучи младенцами терпѣть не могли; сверьхъ сего есть много *яствъ* пристойныхъ и сносныхъ нашему *желудку* (потому что мы уже возросли), но вредныхъ *желудку* младенцовъ; какъ-то *яства* пряныя, соленыя, копченыя, сушеныя, и проч. Равно также вредно бы было кормить младенцовъ мясомъ жирнымъ, похлебками крѣпкими, супами сочными и другими подобными *яствами*.

Вредныя желудку младенцовъ яства.

Опасности отъ крѣпкихъ напитковъ.

Всякой *заквашенной напитокъ*, или ликеръ, для дѣтей крайнѣ пагубенъ. Нѣкоторые отцы и матери пріучаютъ ихъ пить *пиво* (13) и другіе *крѣпкіе напитки* за каждымъ столомъ. Сей поступокъ добромъ не кончится. Такъ воспитанные младенцы рѣдко устаиваютъ противъ усилія *оспы, кори, кашельнаго удушья* и нѣкоторыхъ *воспалительныхъ болѣзней*.

Какое должно быть питье младенцовъ.

Вода, *молоко*, *подонки послѣ пахтанья масла*, или *сыворотка*, суть наипристойнѣшее младенцамъ питье. Ежели еще что можно позволить, то развѣ весьма

---

(13) То, что здѣсь Сочинитель сказалъ о *пивѣ*, должно разумѣться и о виноградномъ винѣ, о всякомъ *заквашенномъ напиткѣ*, о всѣхъ столовыхъ ликерахъ, кои суть сущій *ядъ* для дѣтей, по причинамъ, Сочинителемъ приведеннымъ.

весьма легкое полпивцо, или немножко *вина*, разтвореннаго гораздо большимъ количествомъ воды.

Имъ не нужны разгорячительныя.

Ихъ *желудки* могутъ варить безъ помощи *разгорячительныхъ*; сверьхъ сего они естественно теплы; все, имѣющее *разгорячительное* свойство, ихъ удобно безпокоитъ.

Опасности отъ зеленыхъ или неспѣлыхъ плодовъ.

Почти нѣтъ ничего столь предосудительнаго здравію младенцовъ, какъ зеленые или незрѣлые плоды. Они обезсиливаютъ *разбивательныя* или *пищеварительныя силы*; киснутъ въ *желудкѣ*, разслабляютъ и производятъ *червей*. Правда, младенцы показываютъ великую охоту къ плодамъ, и я увѣренъ, что ежели бы имъ давали только совершенно зрѣлые и въ приличномъ количествѣ, то бы не терпѣли худыхъ отъ того слѣдствій. Мы не видимъ, чтобъ естественная склонность, а наипаче когда она бываетъ столь непремѣняема, могла обмануть. Плоды имѣютъ, вообще, *прохладительное* свойство; они способствуютъ къ умѣренію жара и *остроты* соковъ, обыкновенныхъ младенцамъ припадковъ; но въ семъ случаѣ надобно болѣе всего смотрѣть, чтобъ они не слишкомъ много ихъ употребляли. Лучшее средство, чтобъ они не ѣли ихъ до излишества, или чтобъ и не принимались за могущіе ихъ повредить, состоитъ въ томъ, чтобъ имъ давать только хорошихъ да и пристойною мѣрою.

Превосходныя качества спѣлыхъ плодовъ.

(И такъ всего пагубнѣе пускать дитя въ садъ безъ присмотру. По неопытности своей не можетъ оно различить качества плода; а по охотѣ ко всякому плоду протягиваетъ руку, какой бы ни попался. Страннѣе всего то, что не мало людей любятъ по превратности вкуса лучше неспѣлые плоды: когда такимъ людямъ случится быть около дѣтей, то никогда не опускаютъ они имъ ихъ давать, или побуждать

ждать по примѣру своему ѣсть. Сей поступокъ бываетъ источникомъ несмѣтнаго множества болѣзней. Весьма надобно замѣтить, что плоды, хотя бы совершенно были зрѣлы, часто производятъ *рѣзъ* въ животѣ, наипаче у младенцовъ, когда употребляются вскорѣ по снятіи съ дерева; чего случиться не можетъ, ежели помедлить только полдня, или и день по снятіи оныхъ.

Корни, содержащіе въ себѣ сокъ сырой и *вязкой*, не иначе могутъ быть позволяемы младенцамъ, какъ очень изрѣдка. Они обременяютъ тѣло грубыми соками, и располагаютъ его къ *выступательнымъ* на кожѣ *болѣзнямъ*.

Корни, сокъ вязкой имѣющіе, имъ не потребны.

Сіе замѣчаніе особенно касается до бѣдныхъ, которые, стараяся удовлетворить позыву на ѣду своихъ младенцовъ малымъ издержкомъ, напичкиваютъ ихъ по два и по три раза на день *картофелемъ*, или другимъ веществомъ свойства сыраго. Лучше младенцамъ ѣсть небольшое количество прочной *пищи*, дающей питательность, нежели набивать ихъ такими веществами, которыя неудобоваримы, и которыя не могутъ приуподобиться ихъ сокамъ.

Младенцы не должны иначе ѣсть *коровье масло*, какъ развѣ весьма въ маломъ количествѣ; оно ослабляетъ *желудокъ* и производитъ грубые соки. Большая часть *жирныхъ* и *масляныхъ* веществъ имѣютъ сію же невыгоду. Вмѣсто *коровьяго масла*, толь обильно даваемаго младенцамъ по всей Англіи, желательно ввести въ обыкновеніе *медъ*.

Опасности отъ масла и прочихъ жирныхъ веществъ.

Медъ здоровъ: онъ прохлаждаетъ, очищаетъ, услаждаетъ соки. Младенцы, кушающіе медъ, рѣдко мучатся *червями*: они также не столь подвержены бываютъ *кожнымъ болѣзнямъ*, какъ-то *коростѣ*, пар-

Выгода меда.

Младенческая діэта не должна быть слишкомъ разслабительна.

шивости и проч. (14). Обыкновенно обманываются, когда думаютъ, что младенческая *діэта* должна быть водяная. Тѣ, кои взросли на водяной пищѣ, имѣютъ *твердыя* (части) хлипкими; они слабы, получаютъ склонность къ *Англинской болѣзни, жабамъ* и другимъ болѣзнямъ *желѣзъ*. Разслабленіе есть одна изъ главныхъ причинъ младенческихъ болѣзней. И такъ надобно всемѣрно избѣгать всего того, что можетъ клониться къ ослабленію ихъ *твердыхъ*.

Нужда перемѣнять пищеупотребленіе младенцовъ.

Изъ приведенныхъ выше сего наблюденій мы не то даемъ знать, что будто бы мы хотѣли младенцовъ ограничить однимъ только родомъ пищи; напротивъ того она можетъ быть перемѣняема, только чтобъ всегда была проста.

(„Должно ли перемѣнять пищу младенцамъ? во-„прошаетъ Г. Лорри. Это послѣдній вопросъ, отно-„сительно къ *пищеупотребленію* сего возраста, на „которой я безъ боязни отвѣтствую, что различ-„ность гораздо предпочтительнѣе единообразности.

„Младенецъ, привыкшій къ одинаковой пищѣ, „сколько бы здорова она ни была, по необходимости прі-„учаетъ *желудокъ* свой къ ея вліянію. *Орудія* тогда „дѣлаются лѣнивыми къ варенію; потому что не по-„ощряются чувствіемъ живымъ и необыкновеннымъ; „*желчь* должна отдѣляться въ меньшемъ количествѣ; все „слабѣетъ, безсилѣетъ, и всѣ неустройства бездѣйствен-„ности едва поправлены быть могутъ *тѣлодвиженіемъ*. „Сверьхъ

(14) Сіе разсужденіе намѣкаетъ объ общемъ въ Англіи обыкновеніи, гдѣ завтрикаютъ только съ *масломъ коровьимъ* или чухонскимъ. Однако извѣстно, что *медъ*, составляющій естественную и пріятную *пищу*, несравненно здоровѣе для всякаго человѣка, кольми паче для младенца (наипаче когда медъ очищенъ будетъ отъ вощины, не испорченъ прянностьми, не прокисъ и проч.), нежели чухонское масло, сыръ, конфекты, что обыкновенно дается за его завтрикомъ, полдникомъ.

„ Сверьхъ сего такой родъ содержанія себя на пищѣ ос-
„ лабляетъ напряженность или *дѣятельность волотей*
„ *желудка*, и дѣлаетъ его неспособнымъ ни къ какой
„ перемѣнѣ; напротивъ того разность въ здоровыхъ
„ кушаньяхъ одушевляетъ его къ *пищеваренію*, сооб-
„ щаетъ ему пріятное щекотаніе и возбуждаетъ по-
„ зывъ на ѣду. Сія различность въ началахъ соковъ, пере-
„ шедшихъ въ *составъ крови*, не допускаетъ вкрады-
„ ваться въ оной худымъ сокамъ, въономъ укоренять-
„ ся, и, что болѣе всего, доставляетъ привычку къ
„ возможности питаться безвредно всемъ тѣмъ, что
„ Природа представляетъ.„ *Опытъ о употребленіи ястеъ*, Томъ II, стран. 194.)

§ 5.

О тѣлодвиженіи младенцовъ.

Изъ всѣхъ причинъ, сокращающихъ дни младенцовъ, или содѣлывающихъ жизнь ихъ тягостною, первое занимаетъ мѣсто недостатокъ *тѣлодвиженія*. Ежели оно будетъ пренебрежено, то доброе ихъ *тѣлодвиженіе* ни къ чему не послужитъ, добрая *пища* будетъ даваться безъ пользы, пристойное свободное одѣяніе останется втунѣ. **Важность тѣлодвиженія для здравія младенцовъ.**

Кажется, что охота къ *тѣлодвиженію* родилась купно съ нами. Кто удовлетворяетъ сему показанію, сему намѣренію Природы, тотъ можетъ предотвратить большую часть болѣзней; но доколѣ безпечная недѣятельность и неподвижное сидѣніе за работами будутъ препятствовать людямъ предаваться пристойному *тѣлодвиженію*, или дозволять оное дѣтямъ, дотолѣ не чего ожидать кромѣ болѣзней, или худыхъ образованій тѣла въ потомкахъ. *Англинская болѣзнь*, болѣзнь толь для младенцовъ пагубная, съ тѣхъ только поръ **Англинская болѣзнь есть слѣд-**

 извѣ-

ствіе недостатка въ тѣлодвиженіи. известна стала въ Англіи, какъ завелись въ оной мануфактуры и фабрики, и какъ чернь, прельстясь приманкою корысти, оставила поля и пустилась въ сидячія работы въ большихъ городахъ (15). Почему сія болѣзнь особливо встрѣчается между дѣтьми черни; она не токмо дѣлаетъ ихъ уродами, но и большую часть оныхъ погубляетъ.

Охота дѣтей къ тѣлодвиженію. Молоденькія животныя ясно показываютъ намъ, сколько-то нужно дѣтямъ *тѣлодвиженіе*. Какъ скоро животное почувствуетъ свои силы, то и начинаетъ безпрестанно двигаться, прыгать, возиться; а нѣкоторыя между оными хотя не имѣютъ нужды ходить за пищею, однако же не могутъ удержаться на одномъ мѣстѣ и въ одинаковомъ положеніи, естьли только силою ихъ къ тому не принудятъ. Это доказываютъ предъ нашими глазами всегда ягняты, телята и многія другія молодыя животныя: потому что ежели отнимутъ у нихъ свободу ходить и прыгать, то они или вскорѣ умираютъ, или впадаютъ въ болѣзнь. Дѣти имѣютъ такую же охоту къ *тѣлодвиженію*; но какъ они сами еще не могутъ оное отправлять, то долгъ требуетъ отъ родителей и кормилицъ въ томъ помогать имъ.

Много

(15) *Англинская болѣзнь* показалась сперва въ Англіи около половины шестнадцатаго вѣка; тотчасъ перешла она въ Германію, изъ оной во Францію, и напослѣдокъ распространилась въ большей части Европы. Дѣти не съ нею раждаются; она почти не иначе обнаруживается, какъ когда они доживутъ до шестаго мѣсяца. Когда они предохранены будутъ отъ нее до полнаго двухлѣтняго или трехлѣтняго возраста, то, говоритъ Боергавъ, въ послѣдствіи они почти никогда ей подвержены не бываютъ. Ежели *Англинская болѣзнь* не всегда была, то не надобно обвинять климатъ, а напротивъ причину оной должно искать въ образѣ воспитыванія; и сія причина есть или *пеленаніе*, или *шнурованье*, или *неподвижность*, или *худое тѣлодвиженіе*. Желающіе знать сопровождающіе сію болѣзнь *признаки* и средства оную пользовать, могутъ справиться въ параграфѣ, толкующемъ объ оной, Томъ IV, глава LI, § 12.

Много находится способовъ давать дѣтямъ *тѣлодвиженіе*. Когда они еще очень малы, то наилучшій къ тому способъ есть, носить ихъ на рукахъ. Это подастъ кормилицѣ случай имъ говорить и доставлять имъ, что имъ полюбится и что можетъ ихъ развеселить. Сей способъ несравненно лучше, нежели оставлять ихъ однихъ въ *тѣлежкѣ*, или поручать ихъ присмотру такихъ, кои и сами не въ состояніи за собою смотрѣть. Такой поступокъ пагубенъ былъ множеству дѣтей, изъ коихъ иныя остались на вѣкъ калеками. Способъ давать дѣтямъ тѣлодвиженіе.

(Надобно наказать кормилицамъ, или тѣмъ, кои носятъ дѣтей, перекладывать ихъ слегка почаще съ руки на руку, дабы не пріучить дѣтей наклоняться болѣе на одну только сторону; ибо такое положеніе въ послѣдствіи времени можетъ причинить худое сообразованіе въ *позвонкахъ* и во всемъ такъ прилегшемъ боку. Сверьхъ сего надобно младенцу сидѣть на рукахъ кормилицы уютно, т. е. такъ, какъ бы, сколько возможно, на стулѣ, дабы его лядвѣйки равно поддерживаемы были, а ноги висѣли на равную высоту. Но не такъ-то обыкновенно бываетъ; младенецъ часто только половинкою ягодицъ сидитъ на рукѣ кормилицы, а другая половина ни чѣмъ не подпирается, такъ что лядвѣйка и берцо сего послѣдняго бока, будучи опущены безъ подпоры, получаютъ худой оборотъ, такъ какъ очевидно мы то усматриваемъ въ тѣхъ людяхъ, коихъ попросту называютъ колтыпаями, и у коихъ одна нога скорючилась къ брюху, а другая отклячилась назадъ.

Другая ошибка кормилицъ есть та, что онѣ очень близко поджимаютъ къ своей груди ту руку, на которой находится младенецъ. Естьли этотъ младенецъ худо посаженъ, какъ то очень часто случается, то

то колѣно лядвѣйки, не хорошо подхваченное рукою кормилицы, чрезъ то прижимается и стѣсняется грудью той женщины; отъ того ножка съ сей стороны оттопыривается болѣе и получаетъ еще противнѣйшее положенїе. Для избѣжанїя сихъ невыгодъ, совѣтую я младенца носить на рукѣ такимъ образомъ, чтобъ у него спинка упиралась въ грудь кормилицы, имѣющую ему послужить въ семъ случаѣ вмѣсто спинной подушки: сей способъ препятствуетъ ему наклоняться впередъ; потому что младенецъ, нашедши себѣ подпору назади, не будетъ оной искать инуды. Сїи небольшїя подробности, такъ мы можемъ сказать съ Г. Баллесксердомъ, могутъ показаться ребяческими; но надобно увѣриться, что въ воспитанїи малолѣтныхъ дѣтей нѣтъ ничего неважнаго.)

Какъ скоро младенецъ начнетъ ступать ногами, то наилучшїй и безопаснѣйшїй способъ къ тому состоитъ въ воженїи ихъ рукою.

Когда надлежитъ учить дѣтей ходить.

(Но не надобно слишкомъ спѣшить учить дѣтей ходить; надобно обождать, чтобъ мѣста около крестца, лядвѣйки и бедерца, долженствующїя поднимать всю тяжесть тѣла, утвердились такимъ образомъ, чтобъ безопасно могли двигаться, а не разгильдяить, какъ говорятъ по просту. Вообще надобно сказать, что учить ихъ ходить надобно по крайней мѣрѣ около девятаго мѣсяца. Не будетъ также опасности, когда помедлятъ то дѣлать до отнятїя ихъ отъ грудей: ихъ ножки тогда могутъ такъ обдержаться, что не надобно будетъ бояться, чтобъ они не остались слабыми на всю жизнь, или не получили безобразїя въ *кресцовыхъ позвонкахъ*.

Все сїе относится къ тѣмъ младенцамъ, кои вытерпѣли муку *пеленанїя* и вскормлены наемными женщина-

щинами. Младенецъ, воспитываемый собственною своею матерью, а притомъ и непеленаемый, не представляетъ такихъ опасностей. Его рука и нога, всегда будучи на свободѣ, коими онъ барахтается какъ хочетъ, въ короткое время получаютъ нужную силу для ношенія своего маленькаго тѣла. Одинъ мой другъ мнѣ разсказывалъ, что онъ видѣлъ у своей сродственницы одного младенца четырехъ мѣсяцовъ, которой, валяяся по ковру комнаты, усиливался ручками и ножками приподняться. Послѣ шести мѣсяцовъ этотъ младенецъ ходилъ самъ собою. Мать и прислужники и не знали, что такое учить ходить; а младенецъ чрезъ два года такую имѣлъ силу и ростъ, что казалось, будто ему уже четыре года. Другая молодая Дама, вызвавъ изъ деревни своего сына, имѣвшаго отъ роду полтора года, давно страдавшаго нѣкоторою болѣзнію, и притомъ немогшаго ходить, употребила это же средство: она пустила его на коверъ испытать свои силы; въ короткое время началъ онъ ходить самъ собою, и теперь, какъ ему сбылось два года съ половиною, онъ бѣгаетъ весьма долго не уставая.

Новой способъ учить дѣтей ходьбѣ.

После обнародованія сего сочиненія я съ удовольствіемъ увидѣлъ, что многія женщины послѣдовали сему способу, и я примѣтилъ, что младенцы начинали сами собою тогда ходить, когда менѣе всего отъ нихъ чаяли; также, что когда они до того достигли, то крѣпко стояли на своихъ ножкахъ, такъ что не качалися; а это потому, что посредствомъ барахтанія на коврѣ они безпрестанно испытывали свои силы, и тогда только отваживались привставать на свои ножки, когда знали, что на нихъ держаться могутъ. Впрочемъ, нѣкоторые изъ таковыхъ младенцовъ начинали сами собою ходить на восьмомъ, на девятомъ мѣсяцѣ, между тѣмъ какъ другіе на двѣнад-

цатомЪ, на пятнадцатомЪ; и мнѣ показалось, что не всегда бываютЪ сильнѣйшими тѣ, кои сперва ходить начинаютЪ. Кажется, что проворство или оборотливость тутЪ имѣетЪ болѣе участи, нежели какЪ обыкновенно думаютЪ о семЪ возрастѣ. КакЪ бы то ни было, только сей совсѣмЪ естественный способЪ предваряетЪ всѣ невыгоды, произходящія отЪ того дурнаго способа, по которому принимаются учить дѣтей ходить; предупреждаетЪ то сомнѣніе, по которому иногда не извѣстно становится, когда надлежитЪ начать вЪ нихЪ сіе необходимое *тѣлодвиженіе*; а намЪ кажется врачевствомЪ вЪ случаѣ слабости.)

Опасности отЪ помочей.

Употребленіе заспинныхЪ плетеницЪ и ношеніе младенцовЪ на помочахЪ за кошолками, можетЪ причинить величайшія невыгоды. ОтЪ этого происходитЪ то, что какЪ младенцы отЪ таковаго положенія скорючатся, то бываютЪ горбаты, *грудь* бываетЪ у нихЪ точкою, на которую упирается вся тяжесть младенческаго тѣла; *дыханіе* связано, несвободно; грудь вдается во внутренность и *кишки* прижимаются: отЪ сего происходятЪ худыя *пищеваренія*, болѣзни *легкихЪ* и множество другихЪ.

Почти безпрестанно говорятЪ, что ежелибЪ оставить младенца долго стоять на своихЪ ногахЪ, то де бы ноги у него сдѣлались кривыми или сутулыми (β); эта поговорка совсѣмЪ истиннѣ противна. Члены не иначе получаютЪ силу, какЪ по мѣрѣ отправляемаго ими *тѣлодвиженія*. Правда, каждой изЪ членовЪ у младенца слабЪ, но они всегда находятся вЪ размѣрѣ сЪ тѣломЪ; и кто только знаетЪ водить дѣтей,

---

(β) И вЪ самой вещи могутЪ сдѣлаться такими, когда у младенца вмѣсто костей находятся только хрящи; почему и Г. Дюпланиль не совѣтуетЪ спѣшить учить дѣтей ходьбѣ; но когда хрящи довольно превратились вЪ костяное существо, то можно то дѣлать безЪ страха.

дѣтей, то они вскорѣ будутъ въ состояніи держать себя въ равновѣсіи. Видывали ли когда нибудь у другихъ животныхъ *Англинскую болѣзнь*, по тому только, что очень рано начали употреблять свои ноги? Ежели бы младенцу позволили употреблять ноги тогда только, когда ему послѣ рожденія много времени прошло, и оставили бы его вдругъ тяжести его тѣла: то конечно въ семъ случаѣ онъ не возможетъ держать себя, да и опасно заставлять его ходить. А это происходитъ отъ того, что они сначала не привыкли употреблять свои ноги (γ).

Бѣдныя люди за великую почитаютъ себѣ прибыль, когда во время ихъ работы дѣти ихъ лежатъ или сидятъ; но они крайнѣ ошибаются. Опуская заблаговременно упражнять дѣтей своихъ *тѣлодвиженіемъ*, они принуждены бываютъ стеречи ихъ должайшее время, прежде нежели что нибудь выработаютъ; да и больше тратятся *на лѣкарствахъ*, нежели сколько бы доброе хожденіе за ними причинило убытку.

Хожденіе за дѣтьми есть упражненіе полезнѣйшее, выгоднѣйшее изъ всѣхъ, какими только могутъ заниматься женщины, даже самыя бѣдныя. Но, увы! не всегда находится во власти сихъ послѣднихъ то дѣлать: бѣдность заставляетъ ихъ часто оставлять сихъ маленькихъ бѣднячковъ для сысканія имъ пищи. Въ семъ случаѣ Правительство должно ставить своею выгодою и обязанностію помогать имъ. Государство въ тысячу кратъ болѣе бы выиграло доставленіемъ бѣднымъ людямъ способовъ воспитывать самолично своихъ

(γ) Сіе столь справедливо, что когда и взрослой человѣкъ слишкомъ засидится неподвиженъ на одномъ мѣстѣ: то хотя бы *кровеобращеніе* и не задержалось въ ногахъ, однако онъ съ трудностію можетъ расходиться, а иногда не очень свободно и съ мѣста встать можетъ.

дѣтей, нежели содержанїемъ такого множества гофшпиталей.

Ежели бы бѣдныя люди дѣлались богатыми по мѣрѣ сколько они имѣютъ живыхъ дѣтей: то бы мы увидѣли развѣ малое только количество умирающихъ изъ сихъ послѣднихъ. Умѣренное, но пристойное награжденїе, данное ежегодно каждому бѣдному семейству, имѣющему въ концѣ года новаго живаго младенца, спасло бы болѣе младенцовъ, нежели когда бы всѣ государственные доходы обращены были на заведенїе къ тому же концу клонящихся гофшпиталей. Сїе побудило бы бѣдняковъ почитать многочисленное свое семейство прибыткомъ, щастїемъ; а напротивъ того, какъ мы видимъ, большая часть почитаетъ оное величайшимъ нещастїемъ. Къ неоплаканному нещастїю человѣчества, многїе изъ нихъ не токмо не желаютъ видѣть ихъ живущими; но по бѣдности толико измѣняютъ естественное чувствїе, что часто испрашиваютъ имъ смерти.

Нужда тѣлодвиженїя, доказанная изъ устроенїя человѣческаго тѣла.

Кто только хорошенько вникнетъ въ устроенїе человѣческаго тѣла, тотъ увѣрится, сколько нужно младенцамъ *тѣлодвиженїе* для содержанїя ихъ въ добромъ здоровьѣ. Тѣло животное составлено изъ безчисленнаго множества *сосудцевъ*, въ коихъ *жидкости* или *соки* безъ дѣйствїя, безъ гнѣтенїя *мышицъ*, называемыхъ въ Анатомїи *мускулами*, не могутъ ходить или кругообращаться; и ежели *жидкости* останутся въ какомъ нибудь мѣстѣ неподвижными, то послѣдуютъ *завалы*: онѣ вскорѣ испорятся и причинятъ болѣзни. Природа снабдила *сосудцы* многочисленными *перегородками*, дабы дѣйствїе *мышицъ* выгоняло или выжимало *жидкости* изъ оныхъ; но безъ сего дѣйствїя сїе удивительное изобрѣтенїе остается попусту. Сїя конечная причина устроенїя человѣческаго

тѣла

тѣла очевидно доказываетъ нужду *тѣлодвиженія* къ сохраненію здравія (16).

O 2 Всѣ

(16) Анатомисты называютъ именемъ *сосудцовъ* всѣ тѣ части животнаго, которыя содержатъ какую нибудь *жидкость*; а *жидкостію* называютъ они всѣ влажности человѣческаго тѣла, какъ-то *кровь*, *пасоку*, *сухожильной паръ*, именуемой еще у нихъ и *жизненными духами*, и проч. Какъ сіи влажности различно называются: то и содержащіе оныя *сосудцы* имѣютъ также различныя имена, какъ на примѣръ: содержащіе *кровь*, *кровяными сосудцами*; несущіе *пасоку*, *пасочными проходами* или *каналами*; а по которымъ идетъ *сухожильный* паръ или *жизненные духи*, тѣ *нервными*. Что разумѣется подъ словомъ сосудцы.

Кровяные сосудцы раздѣляются на *біющіяся* и *кровевозвратныя жилы*, изъ коихъ первыя во врачебной Наукѣ называются *артеріями*, а вторыя *венами*. По *біющимся жиламъ кровь* изъ *сердца* идетъ во всѣ части тѣла, а *кровевозвратныя жилы* перенимаютъ кровь изъ всѣхъ частей тѣла, и относятъ оную къ *сердцу*. *Артеріи* для того названы *біющимися жилами*, что когда *кровь* пойдетъ изъ главной *артеріи* именуемой *аортою*, по другимъ *артеріямъ*: то отъ сильнаго оной ударенія и быстроты ощущается подъ пальцомъ *біеніе*, называемое у Врачей *пульсомъ*; а *вены* для того *кровевозвратными*, что, перенявъ *кровь* изъ *біющихся жилъ*, возвращаютъ ее паки въ *сердце*. *Біющіяся* и *кровевозвратныя жилы* раздѣляются до безконечности на малѣйшія жилочки, такъ что послѣднія изъ нихъ суть *сосудцы власоподобные*, простому глазу непримѣтные. Что разумѣется подъ словомъ кровевозвратныя и біющіяся жилы.

Жилы біющіяся идутъ отъ *сердца* и разстилаются по всѣмъ конечностямъ тѣла: напротивъ того *кровевозвратныя* начинаются въ конечностяхъ и простираются или идутъ къ *сердцу*.

Сердце, котораго должность состоитъ въ приниманіи изъ *кровевозвратныхъ жилъ крови*, а перевожденіи оной въ *біющіяся*, такимъ образомъ устроено, что оно не можетъ исполнять сихъ двухъ дѣйствій не испытывая *расширенія* и *сжиманія*; отъ чего происходитъ движеніе, у простаго народа называемое *біеніемъ сердца*, какъ-то мы показали выше сего, въ 8 примѣчаніи сей Главы.

Біющіяся жилы (кои могутъ почтены быть за продолженіе или связь *сердца*, имѣютъ *оболочки* плотныя и удобосжимаемыя, принимаютъ изъ *сердца* въ себя *кровь* посредствомъ напиранія и потрясенія) не могутъ гнать *кровь* до своихъ конечностей, не исполняя того же движенія, какое *сердце*. Отъ сего-то толь ощутительно бываетъ *біеніе* оныхъ, наипаче когда онѣ на поверхности лежатъ, какъ то на рукахъ, на вискахъ, на груди, и проч., съ которымъ Лѣкари обыкновенно справляются, когда хотятъ щупать *пульсъ*. Что такое пульсъ.

Но

Всѣ части жизненнаго устроенія могутъ подать толь же сильныя доказательства, что *тѣлодвиженіе* нужно. Безъ *тѣлодвиженія* ни *кровеобращеніе*, ни *отдѣленія* не могутъ быть совершенными; безъ *тѣлодвиженія* соки не могутъ выдѣлаться пристойно, а *твердыя* не могутъ получить ни крѣпости, ни силы. Дѣйствіе *сердца*, движеніе *легкихъ*, всѣ *жизненныя работы* особенную получаютъ помощь отъ *тѣлодвиженія*.

Для лучшаго познанія того способа, по которому всѣ сіи дѣйствія производятся, надлежало бы пространнѣе открыть устроеніе и работу человѣческаго тѣла; но такая подробность не совмѣстна тѣмъ, для которыхъ сочиненіе сіе писано: мы прибавимъ только то, что когда *тѣлодвиженія* не будетъ, то никакая *жизненная работа* быть исполнена совершенно не можетъ, и что въ семъ случаѣ *тѣлосложеніе* должно потратиться.

Что должно быть первымъ

Доброе *тѣлодвиженіе* есть безъ прекословія первый предметъ воспитанія дѣтей. Сіе-то *тѣлосложе-*

Но *кровопозвратныя жилы* (кои начинаются весьма въ дальномъ отъ *сердца* разстояніи, имѣютъ *оболочки* тончайшія и слѣдственно по устроенію слабѣйшія, не удобоспособны по видимому къ *сжиманію* себя, получаютъ *кровь* по изшествіи оной уже изъ послѣднихъ дѣленій *біющихся жилъ*) никогда бы не были способны къ отнесенію крови къ *сердцу*, ежели бы не снабдены были, а особливо въ рукахъ, лядвѣяхъ, ногахъ и проч., *перегородками*, т. е. маленькими внутри поперегъ лежащими *перепонками*, и болѣе или менѣе умноженными, по направленіи частей, въ коихъ онѣ находятся. Сіи *перегородки* или *перепонки*, въ Анатоміи называются *паппулами*, служатъ *крови* вмѣсто заслонки, или плотины. Какъ *кровь* выше оныхъ въ *кровопозвратныхъ жилахъ* зайдетъ, то онѣ не допущаютъ ее упасть, т. е. отступить назадъ въ то мѣсто, изъ котораго выше подвинулась. Но она весьма бы долго тамо оставалась, или бы и имѣла ходъ, да только весьма медленной, сразмѣрной дѣйствію сихъ жилъ, которое весьма слабо, ежели бы движеніе *мышицъ* не дополняло недостатки сего дѣйствія. Изъ сего видно, сколь основательно разсуждаетъ Г. Буханъ о нуждѣ *тѣлодвиженія* изъ устроенія *кровопозвратныхъ жилъ*.

женіе дѣлаетъ людей полезными и щастливыми. Родители, объ ономъ нестарающіеся, не исполняютъ должностей своихъ не только въ разсужденіи дѣтей своихъ, но и въ разсужденіи цѣлаго общества. предметомъ воспитанія.

Другая еще погрѣшность, непримѣчаемая почти всѣми отцами и матерями, и искажающая *тѣлосложеніе* ихъ дѣтей, есть та, что они посылаютъ ихъ еще слишкомъ молодыхъ въ школы (17). Часто они такъ поступаютъ единственно въ томъ намѣреніи, чтобъ сбыть ихъ съ рукъ своихъ. Когда дитя находится въ школѣ, то не когда уже за нимъ смотрѣть. Учитель отправляетъ тогда должность няньки и мамки; бѣдное дитя сидитъ какъ приковано къ стулу чрезъ шесть или восемь часовъ на дни, когда бы надлежало ему употребить это время на *тѣлодвиженіе* и свои забавы. Толь долгое сидѣніе на одномъ мѣстѣ почти въ неподвижности не преминетъ произвести на тѣлѣ самыя худыя слѣдствія; даже духъ отъ того придетъ въ уныніе. Преждевременное ученіе, т. е. преждевременное невольное напряженіе мыслей, ослабляетъ способности духа, и часто вдыхаетъ въ него отвращеніе къ обученію, продолжающееся чрезъ всю жизнь.

Невыгоды отъ преждевременнаго ученія дѣтей.

Да хотя бы предположить, что дѣти единственно посылаются въ школы въ намѣреніи просвѣтить ихъ умъ; только и тутъ не надобно исполнять его съ ущербомъ ихъ здоровья. Наши предки, рѣдко въ оныя посылавшіе своихъ дѣтей, не менѣе нашего смыслили (δ); а мы думаемъ, что ежели не пошлемъ ихъ въ шко-

(17) Въ Англіи называются школами всѣ домы воспитанія, въ коихъ учатъ языкамъ и словеснымъ наукамъ; а гдѣ обучаютъ Философіи, вышшимъ наукамъ, тѣ мѣста Коллегіями.

(δ) Г. Сочинитель, можетъ быть, имѣлъ причину такъ сказать; но надлежитъ ли намъ то же говорить, или нѣтъ, я оставляю знающимъ судить безпристрастно. — Впрочемъ въ Англіи и понынѣ многія Лордскія дѣти прилѣжно воспитываются въ домахъ своихъ.

школы, какъ скоро они сойдутъ съ рукъ кормилицъ, то уже худое будетъ воспитанїе. Надобно ли по этому дивиться, что дѣти, будучи удручаемы при первомъ своемъ проявленїи, толь рѣдко бываютъ учеными людьми?

„ Намѣренїе Природы есть такое, чтобъ тѣло „ прежде укрѣпилось, нежели начнетъ упражняться умъ. „ Дѣти всегда бываютъ въ движенїи; покой и глубоко- „ мысленность суть отвращенїемъ ихъ возраста; при- „ лѣпленный и сидячїй родъ жизни препятствуетъ имъ „ рости и выравниваться; ни ихъ тѣло, ни ихъ духъ „ не могутъ терпѣть принужденїя. Будучи неисходно „ заперты въ своемъ покоѣ съ книгами, они теряютъ „ всю свою бодрость, дѣлаются хилыми, слабыми, хво- „ рыми; болѣе тупѣютъ, нежели острятся, и душа „ чувствовать будетъ на всю жизнь изнеможенїе тѣла. „ Сїе мнѣнїе *Жанъ-Жака Руссо* утверждено опытомъ. Фанъ-Швитенъ говоритъ, что онъ видѣлъ дѣтей, подававшихъ весьма хорошую о себѣ надежду, отъ нелѣпаго поведенїя учителей не только сдѣлавшихся дурковатыми, но даже впавшихъ въ *пострѣлъ* неизлѣчимой. Боергавъ и Галлеръ доказали, сколько-то преждевременное воспитанїе вредно было дѣтямъ.

Опасности отъ множества собранныхъ въ одно мѣсто дѣтей.

Засылать дитя въ публичныя школы не токмо опасно, но и многочисленность тамо собирающихся дѣтей бываетъ вредна каждому изъ нихъ. Дѣти, заключаемыя гуртами въ одной комнатѣ, терпятъ отъ того болѣе или менѣе безпокойствъ; духота заражаетъ окружающїй ихъ воздухъ; и ежели кто нибудь изъ нихъ зараженъ какою болѣзнїю, то она тотчасъ прильнетъ къ другимъ. Всѣмъ извѣстно, что и одно токмо дитя сообщало всѣмъ маленькимъ своимъ товарищамъ, сколько бы они многочисленны ни были, *кровавой поносъ* (красную грыжу), *удушье съ кашлемъ*, *коросту* и множество другихъ болѣзней.

Но

Но ежели положить такъ, что обыкновеніе или поведеніе должно превозмочи, и что дѣти всегда должны отсылаться въ школы: то на сей случай совѣтуемъ учителямъ беречь интересы общества, т. е. чтобъ дѣтей не оставлять долго сряду запертыми въ одномъ мѣстѣ, а напротивъ того, чтобъ позволять имъ отъ времени до времени побѣгать, повозиться, позабавиться гульбою, а чрезъ то посодѣйствовать ихъ приращенію и укрѣпленію ихъ *тѣлосложенія*. Ежели школьники вмѣсто понесенія наказанія или штрафу за то, что отлучились на часъ, что погуляли, что повеселились верховою ѣздою, что поплавали на водѣ, или позабавились другимъ какимъ-либо подобнымъ *тѣлодвиженіемъ*, будутъ еще ободряемы къ употребленію ихъ досуговъ на толь полезныя и цѣлебныя *тѣлодвиженія*, то изъ сего кромѣ добрыхъ слѣдствій ничего худаго выпти не можетъ.

Что должны дѣлать учители въ рззсужденіи дѣтей.

(Весьма бы желательно было, чтобъ отцы и матери сами учили своихъ дѣтей; но по нещастію сіе желаніе есть изъ числа тѣхъ, кои никогда не будутъ удовлетворены. Работы, хлопоты, житейскія попеченія, охота къ веселостямъ, безпечность, суть препятствія, навсегда имѣющія отводить людей отъ того, чтобъ они употребляли при своихъ дѣтяхъ нѣсколько минутъ, которыя бы они почли за подрывъ своихъ интересовъ. Что можно найти въ свѣтѣ любезнѣе, драгоцѣннѣе своихъ дѣтей? Сынъ есть священный залогъ, врученный намъ Небесами, которой должны мы нѣкогда отдать обществу украшеннымъ всѣми нужными качествами къ тому, чтобъ онъ былъ полезенъ себѣ подобнымъ.

Нужда отцовскаго воспитанія.

Я уже слышу, что нѣкоторые отцы и матери вопіютъ и говорятъ мнѣ: „доколѣ не перестанешь ты отъ насъ требовать того-то и того-то? Мы воскормили наше дитя, мы показали ему спо-

собѣ употреблять свои руки и ноги, приложили свои усилія для доставленія ему добраго *тѣлосложенія*; а теперь ты хочешь, чтобъ мы были еще и его школьными учителями?,, — Такъ; вы доселѣ исполнили только половину вашихъ должностей; ваши дарованія должны быть частію наслѣдства вашихъ дѣтей; сіи-то самыя дарованія вразумятъ ихъ, какъ надобно употреблять имѣющее послѣ васъ остаться богатство. Воспитательные учители не всегда бывали, такъ какъ недавно упомянуто; однако же наши прадѣды, столь же ученые, какъ и мы, не хуже насъ были по всему. И такъ сіи-то прадѣды научали сами своихъ дѣтей и изъ оныхъ дѣлали людей: что жь касается до насъ, то мы спѣшимъ отсылать ихъ въ Пансіоны, Коллегіи, а оттуда принимаемъ ихъ чаще всего хворыми, слабоумными и распутными. Такія произшествія не долженствовали ли бы навсегда рѣшить *сію* задачу: частное, или домашнее воспитаніе, лучше ли публичнаго?

Нѣтъ никого, кто бы не могъ при себѣ держать своихъ дѣтей до восьми и до десятилѣтняго ихъ возраста, почти такого времени, въ которое открываются ихъ способности и обнаруживаются склонности къ такой наукѣ или къ такому состоянію. Нѣтъ также никого, кто бы съ той минуты, какъ они начнутъ лепетать, до сего возраста не могъ ихъ пріуготовить къ тому, чтобъ они могли впредь слѣдовать своей склонности. Легко можно понять, что здѣсь я не тѣмъ говорю, которые не знаютъ и первоначальныхъ основаній, какъ говорятъ, воспитанія. Сей безъ сомнѣнія многочисленнѣйшій классъ людей располагаетъ себя къ работамъ, живетъ въ удаленности отъ свѣта, которая, освобождая его отъ сихъ узъ, содѣлываетъ дни его блаженными. Я говорю тѣмъ, которые по крайней мѣрѣ знаютъ читать; и я утверждаю, что они могутъ научить дѣтей своихъ тому, что они

сами знаютЪ. Родители, держа ихЪ вЪ своихЪ домахЪ, не только могутЪ всѣ вышеупомянутыя невыгоды отвратить (потому что родительское чадолюбіе не будетЪ принуждать ихЪ силою кЪ ученію); но изЪ ученія самаго сдѣлать имЪ забаву. Охота или расположеніе дѣтей, ихЪ дарованія, отЪ сего ничего не потерпятЪ; а здравіе посредствомЪ сего похвальнаго искусства еще получитЪ выгоду.

Что касается до тѣхЪ, отЪ коихЪ званіе и чинЪ требуютЪ вышшихЪ понятій и свѣденій: то надобно имЪ вЪ каждой день посвящать по нѣскольку минутЪ на воспитаніе своихЪ дѣтей. Уроки, данные чрезЪ часЪ или два вЪ разные пріемы отцомЪ, имЪ будутЪ гораздо полезнѣе, нежели когда бы оные же преподавалЪ вЪ тысячу кратЪ болѣе учитель, которой одно только что нибудь и ладитЪ, и которой часто кромѣ строгой педантской надутливости другаго качества не имѣетЪ.

Но смотрите избѣгайте, чтобЪ ваши дѣти не скучали своими упражненіями, да и не пристращалися кЪ своимЪ забавамЪ, такЪ какЪ всегда случается вЪ общенародныхЪ воспитаніяхЪ, вЪ которыхЪ, какЪ говоритЪ мудрый ФенелонЪ, сЪ одной стороны даютЪ дѣтямЪ чувствовать всю скуку, а сЪ другой все удовольствіе. Поступайте такимЪ образомЪ, чтобЪ *упражненія* тѣла и духа взаимно другЪ другу служили ободреніемЪ; но не вЪ назначенные часы, такЪ какЪ принуждены поступать вЪ школахЪ, но паче когда духЪ устремляется кЪ тому или другому предмету.

Слѣдовательно при воспитаніи вашихЪ дѣтей да будетЪ разумЪ единымЪ вашимЪ вождемЪ. Опасайтеся подражать тѣмЪ школьнымЪ учителямЪ, которые вЪ публичномЪ или частномЪ воспитаніи принуждаютЪ дѣ-

шей набивать свои головы словами, да еще и подъ угроженіемъ строжайшаго наказанія. Что отшуда выходитъ? — То, что эти дѣти дѣлаются непонятными, тупыми, вислоухими, впадаютъ въ частыя обезумленія, весьма скоро забываютъ; потому что не разумъ ихъ тогда очищается, а удручается и ослабляется отъ принужденныхъ *упражненій* память. Не подражайте также тѣмъ отцамъ и матерямъ, которые, какъ скоро дѣти ихъ начнутъ слова произносить, заставляютъ ихъ выучивать наизусть какія нибудь сказочки, и увеселяются слушая ихъ оныя разсказывающихъ всякой разъ, какъ бываютъ гости; что часто не одинъ, не два и не три раза случается на одномъ только дни. Не можно изобразить, сколько-то сіе поведеніе пагубно: дитя истощевается приведеніемъ себѣ на память сихъ сказочекъ, истощевается и при разсказываніи оныхъ; потому что отъ страха, чтобъ гдѣ нибудь не остановиться или запнуться, оно такъ спѣшитъ, такъ гонитъ слова, что иногда у него прерывается дыханіе: дитя не знаетъ, что и дѣлать, усиливается опять начать, ломаетъ голову, начинаетъ, опять мѣшается, наконецъ приходитъ въ нѣкоторое обезумленіе, которое въ послѣдствіи времени можетъ дойти до крайности. Что жь произведутъ родители чрезъ сіе *упражненіе*? — Сверьхъ вышеупомянутаго, говоритъ Г. Баллесксердъ, еще то, что причиняя скуку всѣмъ присутствующимъ, сдѣлаютъ дитя *удушливымъ* или *сухотнымъ*.)

Польза мальчикамъ отъ воинской эксерциціи.

Кто мальчиковъ научитъ въ приличномъ возрастѣ воинской эксерциціи, тотъ великую имъ окажетъ услугу: она особеннымъ образомъ ихъ укрѣпитъ, вперитъ въ нихъ бодрость и мужество; и когда отечество ихъ призоветъ къ себѣ на помощь, то найдетъ ихъ способными къ защищенію себя, не находя въ томъ нужды, чтобъ ихъ нарочно отдавать въ трудную и не малаго

вре-

времени требующую науку въ такое время, въ которое они не столь бываютъ способны и легки на отправленіе новыхъ движеній, на деланіе новыхъ оборотовъ и пр.

Нежное воспитаніе непременно исказитъ наилучшее природное *тѣлосложеніе*; и ежели мальчики будутъ воспитываться нежнее еще и девушекъ, то никогда не сделаются мужами.

Способъ, по каковому обыкновенно воспитываютъ девушекъ, не менее вреденъ ихъ здравію. Еще оне не оделись, какъ побуждаютъ ихъ приниматься за дело, и заставляютъ верить, что единственный способъ отличить себя или притти въ уваженіе, состоитъ въ томъ, чтобъ превосходнее предъ прочими шить, вышивать и проч. Не нужно здесь пространно представлять пагубныя последствія, происходящія отъ того принужденія, отъ коего оне слишкомъ долгое время сидятъ на одномъ месте. Сіи последствія весьма известны темъ паче, что девушки очень часто бываютъ жертвою оныхъ въ некоторыя известныя поры ихъ жизни. Да хотя бы и не надлежало уважать *критическіе* ихъ періоды, только неимеющія *тѣлодвиженія* девицы должны ожидать себе величайшихъ бедствій, когда сделаются матерями. Женщина, съ молодыхъ летъ привыкшая къ сидячей жизни, подвергается, вообще сказать, величайшимъ бедствіямъ беременности и разраживанія; а напротивъ того вкушавшая забавы *пляски* и другихъ непорочныхъ утехъ, произведетъ на светъ своихъ детей съ легкостію.

Сколь вредно простонародное воспитаніе девушекъ.

Происходящія отъ онаго бедствія.

Трудно найти въ свете девицу, которая бы, могши похвалиться въ первыхъ своихъ произведеніяхъ иголки, могла также похвалиться и добрымъ *тѣлосложеніемъ* своимъ. Сиденіе на одномъ месте и пребываніе на заперти въ покое, обыкновенно причиняетъ худыя *пищеваренія*, головныя боли, *кашли*, *сухотку*

ку и худое сообразованіе тѣла. Сей послѣдній невыгодѣ не надобно будетъ дивиться, когда посмотримъ на неестественное, на принужденное положеніе дѣвицъ при большей части ихъ швейныхъ работъ, а притомъ и на нѣжность и гибкость ихъ тѣла въ первыя времена ихъ жизни.

Какое долженствовало бы быть воспитаніе дѣвицъ.

Ежели бы матери вмѣсто того, чтобъ дѣвицъ своихъ учить, чѣмъ могутъ онѣ прочихъ сверстницъ превзойти такими бездѣлицами и пустяками, наставляли ихъ, какъ онѣ должны заниматься дѣлами полезными, какъ управлять домомъ, семьею; ежели бы давали имъ довольное время на прогулку, на напитаніе себя свободнымъ *воздухомъ*: то бы произвели женщинъ, не токмо наслаждающихся добрымъ здравіемъ, но и обществу полезнѣйшихъ. Я не охуждаю здѣсь упражненія по одной охотѣ; но желаю, чтобъ и на такія упражненія не слишкомъ налегать, а напротивъ оставлять ихъ, когда они могутъ попортить здравіе.

(Во всемъ томъ, что не различаетъ пола, женщина есть мущина. Во всемъ, что различаетъ полъ, мущина и женщина имѣютъ повсюду отношенія, повсюду разности. Сіи-то разности должны руководительствовать насъ при воспитаніи дѣвицъ. Здѣсь не то дается знать, что будто женщины должны быть такъ же крѣпки и сильны, какъ мущины; но нужно женщинамъ быть крѣпкими и сильными, дабы люди, имѣющіе отъ нихъ родиться, были таковыми же. Ежели у женщинъ *орудія* очень слабы, ежели соки у нихъ не имѣютъ густоты: то попусту примутъ въ ложесна свои сѣмя, хотя впрочемъ снабдѣнное всѣми нужными качествами къ образованію человѣка сильнаго.

Отъ крайней слабости женщинъ начинается слабость мущинъ. И такъ вмѣсто того, чтобъ малолѣтныхъ

ныхЪ дѣвушекЪ кормить мало, слабо, непрочно, чтобЪ ласкать или бранить всегда, чтобЪ держать какЪ на привязкѣ, на одномЪ мѣстѣ, при глазахЪ матери, да и вЪ запертомЪ покоѣ, какЪ заключенныхЪ, едва смѣющихЪ сЪ мѣста встать, пройти, поговорить, даже дышать, не имѣющихЪ ни минуты свободной поиграть, повозиться и предаться сродной ихЪ возрасту рѣзвости, надобно напротивЪ того прїучать ихЪ кЪ пищѣ прочнѣйшей, сочнѣйшей, даже грубѣйшей, давать имЪ свободу бѣгать, играть, прыгать, плясать на свободномЪ *воздухѣ*, а одѣвать вЪ платье свободное и несжимающее ихЪ.

ЧленамЪ и всему составу ихЪ тѣла надобно быть совершенно свободному, для полученїя того прекраснаго стана и преизящной сразмѣрности, каковой мы удивляемся вЪ древнихЪ статуяхЪ, служащихЪ НаукѣсЪ тѣхЪ порЪ, какЪ искаженная Природа перестала подавать между нами образцы, образцомЪ. И такЪ отбросимЪ отЪ нашихЪ дѣвицЪ сїи узы, сїи *шнурованья*, всѣ сїи готтическїя путы, кои не извѣстны были женщинамЪ древней Грецїи, и кои не только не означаютЪ стана, но его еще обезображаютЪ. — *Ж. Ж. Руссо.*)

Простой народЪ обыкновенно почитаетЪ за существенную прибыль, ежели дѣти ихЪ начнутЪ, какЪ говорится, сЪ позаранковЪ что нибудь вырабатывать. Сїя мысль безЪ прекословїя похвальна, естьли только эта работа не вредитЪ ихЪ здоровью или приращенїю; но ежели и то и другое отЪ оной терпитЪ ущербЪ, то и общество не токмо не выигрываетЪ, но и много теряетЪ. Мало есть такихЪ упражненїй (изключая развѣ сидячїя), отЪ коихЪ бы дѣтище могло получать хлѣбЪ; а ежели примется оное за оныя преждевременно, то *тѣлосложенїе* его попортится. ТакимЪ-то образомЪ принуждая дѣтей своихЪ кормиться или понаживаться тру-

Невыгоды отЪ того, когда дѣти принуждены преждевременно приниматься за работу.

трудами рукъ ихъ, теряемъ мы изъ нихъ двѣ трети; а ежели они кой-какъ перенесутъ свои тягости, то мы сами препятствуемъ, чтобъ они въ послѣдствіи сдѣлались столько полезными, сколько бы могли быть.

Для большаго же увѣренія себя въ истиннѣ моихъ словъ, посмотримъ только на большіе купеческіе города: то увидимъ тамо поколѣніе художниковъ выродившимся, увидимъ ихъ слабосильными и нездоровыми, едва доживающими до половины лѣтъ другихъ людей; а ежели случится имъ и подолѣе жить, то неспособными уже къ полезнымъ упражненіямъ, тягостными обществу. И такъ художества и рукодѣлія, хотя въ самой вещи умножаютъ богатство государства, неминуемо бываютъ вредными здравію жителей.

(Сія истинна равно оказывается въ рабочихъ домахъ и лавкахъ частныхъ людей. Нѣтъ никого, кто бы съ перваго взгляду не могъ оную примѣтить между простыми нашими работными людьми. Тамо видны пятидесяти, шестидесятилѣтніе люди, подъемлющіе такіе труды, какихъ молодые горожане въ двадцать, въ двадцать пять лѣтъ поднять не могутъ. Но ежели мы спросимъ и тѣхъ и другихъ, то не станемъ дивиться. Первые пришли въ Парижъ, или въ другой какой большой городъ, на осьмнадцатомъ, на двадцатомъ году своего возраста, а до того питались они съ малолѣтства воздухомъ чистымъ, по волѣ своей предавались всѣмъ свойственнымъ ихъ возрасту *тѣлодвиженіямъ*, да и уже поздо принялись за легкія работы, которыя притомъ не были и сидячими; а вторые напротивъ того родились въ городѣ, дышали *воздухомъ* густымъ и заразительнымъ, принялись за работу отцовъ своихъ еще тогда, когда едва могли разгибать свои пальцы, лишались свободы предаваться свойственной ихъ возрасту рѣзвости, а потому и сдѣ-

лались

лались слабыми и хворыми; и ежели ихъ еще будутъ и насильно принуждать къ работѣ, то упадутъ въ изнеможенїе и погибнутъ среди весны своего возраста. Кто не видывалъ такихъ примѣровъ своими глазами? Я бы могъ здѣсь представить ихъ тысячу, ежели бы нужно было.

Вообще надобно сказать, что какъ въ большихъ городахъ ни сѣютъ, ни жнутъ, а все покупаютъ на чистыя денежки, и притомъ не дешево: то неумѣренно много работаютъ и молодыхъ людей также очень рано заставляютъ работать. Парижцы, Лїонцы и проч., называютъ молодыхъ людей изъ малолюдныхъ городковъ прочихъ провинцїй и деревень тунеядцами и лѣнивцами; они хвалятся искусствомъ, умомъ своихъ дѣтей и подмогою, отъ оныхъ ими получаемою. Это тщеславїе убиваетъ болѣе гражданъ, нежели сколько богатство ихъ государству полезно.)

Доброе государственное устройство долженствовало бы бодрствовать и о томъ, чтобъ народъ, долженствующїй чрезъ всю жизнь получать насущный хлѣбъ отъ дѣлъ рукъ своихъ, не иначе за оныя принимался, какъ въ извѣстномъ возрастѣ. Люди, обращавшїеся около лошадей и другихъ тяжестеподъемныхъ животныхъ, знаютъ, что ежели съ позаранковъ заморятъ ихъ на работѣ, то никогда не получаютъ отъ нихъ впредь всей пользы. Сїю истинну равно можно отнести и къ человѣческому роду.

Какїя должны быть упражненїя дѣтей.

Однако есть не мало упражненїй, коими занимать можно дѣтей простаго народа, не вредя ихъ здравїю, какъ-то приработыванїе въ саду (полонье, умѣренное копанье, подрѣзыванїе, пуганїе птицъ, посильное выношенїе камней, дерну и негодныхъ травъ), подмога въ дому (смотръ за птицами, подача легкихъ

кихъ вещей, посылки) и всѣ прочія легкія дѣла, не требующія сидѣнія или пребыванія на одномъ мѣстѣ, суть наипристойнѣйшія сему возрасту. Всѣ сіи упражненія нравятся большей части дѣтей; а нѣкоторыя изъ нихъ прямо сходственны съ ихъ возрастомъ, ихъ склонностію и ихъ силами (d).

Но ежели иные отцы и матери по нуждѣ должны дѣтей своихъ посадить за сидячими работами, то должны они давать имъ довольно времени для прогулки. Сіе снисхожденіе придастъ имъ новую бодрость къ трудамъ и предупредитъ поврежденіе здравія.

Какой родъ тѣлодвиженія должно предпочитать.

Нѣкоторые воображаютъ себѣ, что *тѣлодвиженіе*, предпринятое во внутренности покоя, довольно; но они крайнѣ ошибаются. Одинъ часъ, употребленной на бѣганье или другую забаву на вольномъ *воздухѣ*, гораздо здоровѣе, нежели десять часовъ въ запертомъ. Когда дѣти еще не могутъ выходить, то конечно надобно имъ заниматься *тѣлодвиженіемъ* на дому. Тогда наилучшимъ ихъ *тѣлодвиженіемъ* будетъ бѣганье изъ одного угла въ другой, или пляска, скачка.

Пляска, или танецъ, ежели только не дойдетъ до излишества, есть превосходнѣйшее для дѣтей *тѣлодвиженіе*: она развеселяетъ духъ, возбуждаетъ *испареніе*, укрѣпляетъ члены и проч. Я знаю одного славнаго Врача, которой обыкновенно говаривалъ, что онъ лучше желалъ бы заставлять дѣтей плясать, нежели давать имъ *лѣкарства*. Ежели бы всѣ послѣдовали его примѣру, то бы изъ сего имѣло произойти величайшее благо.

Холод-

(d) Мнѣ сказывали, что въ Китаѣ, коего Полиція почитается мудрѣйшею въ свѣтѣ, занимаютъ дѣтей легкими работами около сада и пашни земель; что съ засѣянныхъ земель заставляютъ ихъ выдергивать негодныя травы, носить съ полей камушки и проч.

Холодная баня (купанье въ холодной водѣ) можетъ почесться *тѣлодвиженіемъ*: она возстановляетъ и укрѣпляетъ тѣло, способствуетъ къ *испаренію* и *отдѣленіямъ*; и ежели только съ разумомъ будетъ устроена и употребляема, то многія можетъ отвратить болѣзни, какъ-то *болѣзнь Англинскую*, *жабы* и проч. Древніе, употреблявшіе всякіе способы для содѣланія своихъ дѣтей плотными и сильными, нарочно для сего сажали ихъ въ *холодныя бани*; и ежели надобно вѣрить преданію, то наши предки каждой день погружали или окунывали дѣтей своихъ въ холодную воду. Польза отъ холодной бани.

(Отцы и матери приходятъ въ трепетъ и отъ одного слова *холодная баня*; они испытываютъ на себѣ такое же подираніе кожи, какое ощущается погруженнымъ въ замерзлую воду человѣкомъ; они дрожатъ. Правда, ежели дитя, воспитанное на нашъ образецъ, погружено будетъ въ студеную воду, то подвержено будетъ опасности погибнуть отъ *корчей*. У малолѣтныхъ дѣтей гораздо толще *нервы*, относительно къ взрослымъ: и такъ у нихъ *нервный родъ* весьма *раздражателенъ*; почему и видимъ мы, что большая часть изъ умирающихъ погибаетъ отъ сильныхъ *корчей*. Но сія *раздражательность* особенно увеличается отъ того образа, по каковому мы воспитываемъ дѣтей. Мы обременяемъ ихъ платьемъ, держимъ въ покояхъ весьма жаркихъ, удаляемъ отъ нихъ прочь малѣйшее движеніе, малѣйшій звукъ: такъ надобно ли по этому дивиться, что и малѣйшее прикосновеніе бываетъ для нихъ причиною болѣзни часто пагубной? И такъ мы то только совѣтуемъ, чтобъ младенца окунывать въ холодную воду, или по крайней мѣрѣ оплескивать оною тогда, когда напередъ его къ тому мало по малу пріучили; что всего легче.

Сперва надобно, такъ сказать, познакомить къ холодной водѣ тѣ части дитяти, кои болѣе подвер- Способы, какъ употреблять

холодную баню. жены *воздуху*, т. е. остающіяся наружи или голыми, какЪ-то пальцы, ладонь, ноги, лице, умываніемЪ ихЪ водою сЪ прохолодью; по томЪ, распространяясь далѣе, весь составЪ руки, бедерцы, лядвѣйки, и наконецЪ все тѣло. Ежели сіе дѣйствіе повторено будетЪ на дни до двухЪ разЪ и далѣе, то вЪ скоромЪ времени можно достигнуть до того, чтобЪ ихЪ и всѣхЪ погружать вЪ воду. Сей способЪ, сперва заставляющій ихЪ пролить не одну слезу, вскорѣ для нихЪ сдѣлается настоящею забавою, коея цѣны, по причинѣ нашей деликатности, мы не вЪ состояніи чувствовать. Употребленіе *холодныхЪ бань* ведется изЪ глубокой древности. Исторія насЪ увѣдомляетЪ, что Скиѳы, Германцы, Галлы, Британцы и проч., окунывали своихЪ новорожденныхЪ дѣтей вЪ ближайшемЪ источникѣ, зная, что чрезЪ то тѣло ихЪ сдѣлается не столь нѣжнымЪ, а гораздо плотнѣйшимЪ. Путешествователи повѣствуютЪ, что Лапландцы и по нынѣ еще не оставляютЪ сего спасительнаго обыкновенія.)

Суевѣріе кормилицЪ относительно кЪ холоднымЪ банямЪ.

СильнѣйшеЕ возраженіе противЪ *холодныхЪ бань* ведетЪ свое начало отЪ предразсудковЪ и суевѣрія кормилицЪ. Сіи предразсудки столь твердо укоренились, что не возможно ихЪ никакЪ уговорить. Я знаю одну изЪ нихЪ, которая не хотѣла обтереть младенца по погруженіи его вЪ воду, боясь, чтобЪ вода не потеряла своей силы; другихЪ я видѣлЪ такихЪ, которыя надѣвали даже на своихЪ дѣтей платье совсѣмЪ мокрое, и надѣвши клали вЪ немЪ ихЪ спать, или пущали гулять; иныя вѣрятЪ, что вода не иначе имѣетЪ силу, какЪ по числу, т. е. по скольку разЪ ихЪ окунутЪ вЪ воду; какЪ-то: три, семь, девять разЪ, а всегда нечетомЪ; и ничто не можетЪ ихЪ склонить на четЪ, естьли онѣ вЪ нечетѣ не успѣли. СимЪ-то образомЪ причудливость кормилицЪ погубляетЪ весь плодЪ *холодныхЪ бань*;

и чаянія Врача, оныя предписывающаго, отъ того остаются тщетными (18).

Но по той только одной причинѣ, что кормилицы не смыслятъ обращать въ пользу *холодныя бани*, мы не должны совсѣмъ оставить употребленіе оныхъ. Всякое здоровое дитя можетъ по крайней мѣрѣ одинъ разъ на дни опускать *конечности* свои, т. е. руки и ноги, въ холодную воду. Конечно всегда лучше хотя это исполнять, нежели ничего. Зимою довольно и сего; но лѣтомъ, въ которое *волотки* распускаются и разслабляются, и въ которое дѣти получаютъ расположеніе къ *Английской болѣзни* и *жабамъ*, надобно въ каждой день погружать ихъ тѣло въ холодную воду, избѣгая при томъ, чтобъ дѣти не были разгорячены и *желудокъ* ихъ не былъ наполненъ. Тогда все дѣло будетъ состоять только въ томъ, чтобъ погружать дитя въ воду, по томъ вскорѣ изъ оной вынять, вытереть и надѣть сухое платье.

§ 6.

О дѣйствіяхъ нездороваго воздуха на младенцовъ.

Нѣтъ ничего столь вреднаго здравію младенцовъ, какъ выносить, выставлять, кратко, подвергать ихъ вліянію вред-

---

(18) Чернь вездѣ остается чернью. Кажется, что Г. Буханъ описалъ нашихъ землепашцовъ и вообще весь простой народъ. Я видѣлъ въ одномъ мѣстѣ за двадцать миль отсюда, что матери и кормилицы ходили съ младенцами гуртами почти всегда въ негодную погоду на нѣкоторой извѣстной холмикъ, ни чемъ неукрываемый, но за какую-то святыню почитаемой; тамо оставались онѣ не менѣе трехъ часовъ, какая бы погода ни была, для полученія избавленія отъ какой нибудь болѣзни, не примѣчая того, что онѣ подвергаютъ и себя и своихъ младенцовъ опасности получить множество другихъ болѣзней. Мы видимъ, что чернь въ нѣдрѣ самой столицы и окрестностяхъ бѣжитъ въ томъ же намѣреніи запыхаясь, разгорячается, пьетъ извѣстное количество воды сырой и весьма холодной, а чрезъ то подвергается тѣмъ же опасностямъ.

наго *воздуха*. ОтЪ этой-то причины живетЪ малое только число изЪ тѣхЪ, кои воспитаны вЪ гофшпиталяхЪ и приходскихЪ богадѣльняхЪ (19). Сіи мѣста обыкновенно наполнены стариками, больными или хворыми; *воздухЪ* тамЪ отЪ дыханія такого множества людей такЪ заражается, что онЪ дѣлается сущимЪ *ядомЪ* для младенцовЪ.

Опасности отЪ воздуха вЪ гофшпиталяхЪ, богадѣльняхЪ.

ВЪ большихЪ городахЪ младенцы по большой части погибаютЪ отЪ недостатка чистаго *воздуха*. Бѣдные тамЪ живутЪ вЪ домахЪ низкихЪ и мокрыхЪ, вЪ которыхЪ внѣшній *воздухЪ* не можетЪ свободно ходить и проходить. Хотя плотные и сильные люди могутЪ переносить тяжесть и духоту отЪ такихЪ хижинЪ, но онѣ бываютЪ вредными младенцамЪ, изЪ коихЪ развѣ малое только число доживаетЪ до мужескаго возраста, да и сіи послѣдніе дожившЪ до онаго, бываютЪ слабыми и худообразованными. КакЪ простой народЪ не имѣетЪ досугу водить своихЪ дѣтей на свободномЪ *воздухѣ*, то изЪ нихЪ погибаетЪ большая часть; но богатые никакого не могутЪ вЪ томЪ принести извиненія.

Бѣдные вЪ большихЪ городахЪ дышатЪ нездоровымЪ только воздухомЪ.

Они должны почитать должностію, чтобЪ каждой день наказывать выводить ихЪ дѣтей на свободной *воздухЪ*, и тамЪ оставлять ихЪ на пристойное время: ежели сЪ ними вмѣстѣ будетЪ ходить и мать, то всегда изЪ сего выдетЪ гораздо большая польза. Слуги часто вЪ семЪ случаѣ нерадивы; они вмѣсто того, чтобЪ дѣтей носить или водить, ихЪ сажаютЪ на землю мокрую. ВпрочемЪ и самой матери чистой *воздухЪ*

Надобно выносить или выводить дѣтей на вольной воздухЪ каждой день.

(19) ВЪ Англіи такихЪ богадѣленЪ находится великое множество. ВЪ каждомЪ приходѣ, а особливо вЪ большихЪ городахЪ, есть особенная богадѣльня, гдѣ воспитываютЪ, кромѣ другихЪ людей, бѣдныхЪ дѣтей обоего пола; обучаютЪ ихЪ какому нибудь ремеслу или рукодѣлію; а когда они будутЪ вЪ состояніи сами собою кормиться, то выпущаютЪ ихЪ на волю.

духъ столько же нуженъ, сколько и младенцу; да и на что она можетъ лучше употреблять свое время, какъ не на доставленіе пользы своему плоду любви?

Дѣтская спальня должна быть пространна и довольно провоздушиваема.

Это худая привычка, что дѣтямъ дѣлаютъ для спальни каморочки маленькія, или ставятъ многія кроватки въ одномъ покойцѣ. Покой кормилицы всегда долженъ быть пространнѣйшій и болѣе всего провѣтриваемый или провоздушиваемый. Дѣти, запертыя въ мѣстахъ тѣсныхъ, не только дышатъ *воздухомъ нездоровымъ*, но еще отъ жару терпятъ разслабленіе въ *твердыхъ*: жаръ, просто называемый духотою, дѣлаетъ ихъ такъ нѣжными, или, такъ сказать, недотрогами, что отъ малѣйшаго прикосновенія холода получаютъ они склонность къ *насморкамъ*, къ *ломотамъ*, и къ большей части другихъ болѣзней (ε).

Невыгоды отъ закрыванія колыбелей пологами или занавѣсками.

Мода (которой нынѣ послѣдуютъ), класть ихъ въ закрытыя отвсюду колыбели, не менѣе пагубна. Глядя на кормилицъ, иной скажетъ, что онѣ боятся, чтобъ младенцы не дышали свѣжимъ и чистымъ *воздухомъ*, потому что однѣ изъ нихъ покрываютъ у младенца лице, когда онъ спитъ; а другія обволакиваютъ около всей колыбели занавѣсъ, такъ что дитя принуж-

---

(ε) Простой народъ вездѣ погрѣшаетъ въ крайности, и всегда впадаетъ въ такую бездну, изъ которой извлещи его не можно. Изъ неумѣренной теплоты выноситъ онъ дѣтей своихъ на неумѣренную стужу, или еще и морозъ, какъ-то я своими глазами видалъ въ деревняхъ, въ томъ намѣреніи, дабы усыпить или ко сну склонить ихъ; но къ нещастію человѣчества, часто они предаются такому сну, отъ котораго болѣе не встаютъ; или мучатся такою простудою, такимъ колотьемъ, кашлемъ, удушьемъ, что и вообразить себѣ не можно. Ежели взрослой человѣкъ, выходя изъ тепла на холодъ, можетъ подвергнуться простудѣ, насморку, кашлю, удушью и множеству другихъ болѣзней: то какъ можетъ устоять противъ стужи, мороза, толь слабое твореніе, каковъ есть младенецъ? Сія неосторожность болѣе погубляетъ младенцовъ, нежели всѣ другія причины.

нуждено бываетъ дышать тѣмъ же *воздухомъ* чрезъ все время, въ которое лежитъ.

Младенцы, содержимые чрезъ весь день затворенными въ одномъ покоѣ, и полагаемые на ночь въ тѣсной спаленкѣ, очень теплой, могутъ весьма сходны быть съ деревцами, которыя растутъ не на свободномъ *воздухѣ*, а въ глуши. Эти растенія, правда, могутъ при доброй за ними ходьбѣ жить чрезъ нѣсколько времени; но они никогда не получаютъ той силы, веселости, бодрости, величины, какую бы они имѣли на вольномъ *воздухѣ*; а ежели опослѣ на оной ихъ и перенесутъ, то они не въ состояніи уже на ономъ держаться.

Ребята, воспитываемые въ полѣ или деревняхъ, и привыкшія дышать *воздухомъ* чистымъ, не должны очень рано перевозимы быть въ большіе города, въ коихъ *воздухъ* густъ и нездоровъ; ихъ перевозятъ туда обыкновенно въ намѣреніи поспѣшить ихъ воспитаніемъ; а того не вѣдаютъ, какой вредъ наносятъ ихъ здравію.

(Однако это болѣе всего случается въ большихъ городахъ. Хотя бы дѣти у родителей были здоровы или хилы, только они призываютъ ихъ въ исходѣ двухъ или трехъ лѣтъ къ себѣ обратно изъ деревень (во Франціи малолѣтныя дѣти, а особливо въ большихъ городахъ, отсылаются родителями въ деревни), засажаютъ ихъ въ домы, часто темные, мокрые, а всегда духотные и нездоровые; даютъ имъ постелю въ маленькомъ покойцѣ, подъ альковами, въ тѣсныхъ кабинетцахъ, въ коихъ свѣжій *воздухъ*, такъ сказать, и заглянуть не можетъ, и часто кромѣ дверей не бываетъ другаго отверзтія. Тѣ родители, коихъ работа или дѣла не дозволяютъ никакъ отлу-

чить-

читься на недѣлѣ, оставляютъ дѣтей своихъ чрезъ всю недѣлю на таковомъ испорченномъ *воздухѣ*, а часто и въ воскресные дни имъ недосугъ, или другія забавы препятствуютъ поводить ихъ по чистому *воздуху*. По этому надобно ли дивиться, что дѣти худѣютъ, что бываютъ пищею *лихорадокъ*, что впадаютъ въ унылость, разслабленіе, изнеможеніе, истощаніе, и наконецъ, ранѣе или позже, погибаютъ? Ежели бы взрослой человѣкъ съ чистаго *воздуха* пришелъ въ затхлой и испорченной, и сталъ жить, то бы не долгое время тамъ пробылъ: такъ какъ можетъ младенецъ, коего *орудія* толико слабы, нѣжны и удобопріемлющи всякое впечатлѣніе, устоять противъ него? Жалостные примѣры сего всякой своими глазами видитъ. Поселяне или деревенскіе жители, приходящіе въ города изъ тунеядства или бѣдности для службы другимъ, подвергаются болѣе или менѣе болѣзнямъ: не рѣдко случается видѣть между ими такихъ, которые, сколько бы ни желали остаться въ городахъ, принуждены однако же бываютъ возвратиться въ отчизну.

О *воздухѣ* можно сказать то же, что выше сего въ 11 примѣчаніи сей Главы сказано о *холострѣ*. *Холостръ* (первое матернее *молоко*) есть свойственное вещество новорожденному младенцу, потому что оно наиболѣе сходно съ тою влажностію, въ которой младенецъ зачатъ. *Воздухъ*, въ которомъ младенецъ воспитанъ, не можетъ быть безъ вреда и бѣды у него отнятъ, по крайней мѣрѣ тогда, когда его орудія не получили еще нужной силы для выдержанія того *воздуха*, которому его подвергнутъ, да и тогда не всегда же безопасно отъ сильныхъ его вліяній: свидѣтелемъ тому большая часть слугъ. — Но на которомъ году надобно брать младенца отъ кормилицы? — То самое замѣшательство, отъ котораго мы не рѣшимся отвѣт-

отвѣтствовать, есть, можетъ быть, убѣдительнѣйшее доказательство того, что матери необходимо должны сами кормить и воспитывать своихъ дѣтей. Какой бы ни былъ тотъ *воздухъ*, въ которомъ онѣ живутъ; только пусть младенецъ въ оном воскармливается, воспитывается: онъ къ нему привыкнетъ; привычка сдѣлаетъ его даже ему нужнымъ; и такова есть сила привычки, что самые вредные по свойству своему предметы по оной бываютъ несравненно лучше и здоровѣе тѣхъ, кои хотя здравы и цѣлебны, но къ коимъ не сдѣлано привычки. Вотъ для чего *пища* грубая, которая для всякаго другаго была бы несварима, есть для поселянъ и поденщиковъ свойственнымъ имъ яствомъ. Вотъ также для чего и *воздухъ* живой и сухой не всегда бываетъ сносенъ *одышливымъ* и проч.

Не думайте, будто я запрещаю воспитывать дѣтей въ деревняхъ. Ежели какая мать имѣетъ у себя деревню, то должна въ нее перебраться для здравія своего и дѣтей своихъ. Но я говорю для всякаго человѣка; а вѣдь не у всякаго есть деревня или помѣстье. Число владѣющихъ помѣстьями или отчинами весьма не многочисленно въ сравненіи съ простонародіемъ, составляющимъ государство. О семъ-то говорю я драгоцѣнномъ классѣ людей, которой у всякаго добраго сына отечества особенно долженъ быть въ виду. И такъ отцамъ и матерямъ, живущимъ въ городахъ, я совѣтовалъ прежде и теперь совѣтую выводить или выносить дѣтей своихъ изъ домовъ каждой день, каждой часъ, естьли возможно, на вольной воздухъ, выводить ихъ по крайней мѣрѣ одинъ разъ на дни за городъ, или гулять съ ними въ пространныхъ (а не дремучихъ) и хорошо провѣтриваемыхъ садахъ, коихъ чистой *воздухъ* можетъ нѣкоторымъ образомъ замѣнить деревенской.

Школы и Коллегіи должны, сколько возможно, быть состроены такимъ образомъ, чтобъ по онымъ могъ ходить безпрестанно *воздухъ* свѣжій, сухой и здоровой; а дѣти въ оныхъ не должны быть слишкомъ многочисленны, какъ о семъ совѣтъ данъ выше сего.

Не входя въ подробное описаніе тѣхъ выгодъ, каковыя дѣти получать могутъ изъ здоровости *воздуха*, и вреда, каковой происходитъ отъ недостатка его, я дамъ только знать, что изъ многихъ тысячь ввѣренныхъ смотрѣнію моему младенцовъ не припомню я себѣ ни одного, которой бы, находясь въ запертомъ *воздухѣ*, продолжалъ быть здоровымъ; и что напротивъ того я видѣлъ наиупорнѣйшія болѣзни изцѣляемыми посредствомъ только перемѣны мѣста и дышанія *воздухомъ* свѣжимъ и вольнымъ.

§ 7.

Объ ошибкахъ кормилицъ.

Я не буду заниматься здѣсь преподаяніемъ правилъ, могущихъ служить въ случаѣ выбора кормилицъ; кто хотя на полушку мозгу имѣетъ, то знаетъ, что надобно выбирать тѣхъ только, у коихъ есть и здоровье и молоко (e). А ежели изъ нихъ предстанетъ и такая, которая, сверьхъ здоровья и *молока*, опрятна, осмотрительна, осторожна, рачительна и добронравна, то можно положиться, что она добрая будетъ кормилица. Впрочемъ, наисильнѣйшее въ семъ случаѣ будетъ доказательство, естьли можно будетъ видѣть здороваго отъ нее питомца. (Такимъ-то образомъ поступаютъ и при Дворѣ; такимъ образомъ должны поступать и всѣ умные люди.) Качество доброй кормилицы.

(e) Я часто видалъ такихъ слабоумныхъ, которыя отдавали своихъ младенцовъ бабёнкамъ, неимѣвшимъ въ грудяхъ своихъ ни капли *молока*.

Но какъ кормилицы не столь полезны дѣтямъ, сколь вредны, то я не несовмѣстнымъ почитаю описать здѣсь нѣкоторыя ихъ ошибки или погрѣшности важнѣйшія, дабы возбудить чрезъ то вниманіе отцовъ и матерей, и поощрить къ строжайшему присмотру за поведеніемъ тѣхъ, коимъ они препоручаютъ драгой плодъ своей нѣжности.

Присмотръ отцовъ и матерей за кормилицами.

Можно положить общимъ правиломъ (которое однакожь не безъ изключенія), что за *всякою женщиною, которая кормитъ молокомъ изъ платы, изъ прибыли, должно смотрѣть въ оба глаза, естьли хочется, чтобъ она удовлетворительнымъ образомъ исполняла свои должности.* И такъ надобно, сколько возможно, отцамъ и матерямъ по нанятіи кормилицы смотрѣть, чтобъ она при ихъ глазахъ кормила; а ежели то дѣлать не удобно или не возможно, то всемѣрно осторожнымъ быть при выборѣ оной. Глупое дѣло забирать себѣ въ голову, чтобъ женщина, оставляющая собственное свое исчадіе для пропитанія себя отдаиваніемъ другаго младенца, имѣла къ сему чужому все усердіе настоящей матери: усердіе однакожь толико нужное питающей собственностію своего тѣла, что безъ онаго весь человѣческій родъ вскорѣ бы изчезъ.

Что дѣлаютъ лѣнивыя кормилицы.

Чаще всего погрѣшаютъ наемныя кормилицы тѣмъ, что младенцамъ даютъ *снотворныхъ* или *сонныхъ*, во врачебной Наукѣ называющихся *наркотическими, надобій*, или другихъ такого же свойства *зелій* для наведенія на младенцовъ сна. Лѣнивая кормилица, недоставляющая своему питомцу довольнаго *тѣлодвиженія* на вольномъ *воздухѣ* для наведенія на него нужнаго сна, отнѣкивающаяся или нехотящая встать ночью, никогда не опускаетъ давать ему по пріему *лаудана, діакодіева сиропа, шафрана*, или, что то же дѣйствуетъ, нѣсколько капель *спирту* или *крѣпкихъ напитковъ*.

Всѣ

Всѣ сіи *надобія*, которыя суть сущій *ядъ* для младенцовъ, даются всякой день большею частію отъ тѣхъ, кои даже слывутъ превосходнѣйшими кормилицами.

(Ежели Лѣкари даютъ сіи *лѣкарства* съ величайшею осторожностію, да и то въ самыхъ *острыхъ* или опасныхъ болѣзняхъ: то не дура ли та кормилица, которая по лѣности и по тому только, что развалявшись на постелѣ, не хочетъ проснуться, встать, набиваетъ своего питомца *діакодіевымъ сиропомъ, лауданомъ, водкою* и пр.? Такое поведеніе наипаче водится въ южныхъ нашихъ (Французскихъ) провинціяхъ. Я слышалъ въ одномъ городѣ изъ сихъ провинцій, что *діакодіевъ сиропъ* составляетъ важной предметъ аптекарской торговли; въ семъ городѣ и окрестностяхъ такъ запросто его даютъ, что не рѣдко случается слышать, что эдакой-то младенецъ умеръ отъ излишняго пріему онаго. Снотворныя надобья пагубны младенцамъ.

Каченіе младенцовъ есть родъ снотворности, которая хотя по видимому не столь опасна, однако не проходитъ безъ худыхъ слѣдствій, а иногда могущихъ быть еще и горестнѣйшими, какъ-то показано будетъ въ слѣдующемъ замѣчаніи. Нѣкоторая молодая Дама, по всему почтенная, сама воспитывавшая своего сына, была въ младенчествѣ качана, какъ ей говорили: надобно было и ей качать своего сына. Но по трудному ли нраву ея младенца, или по его только вкусу, она привадила его спать тогда только, когда его качала, какъ скоро мать переставала качать (чтобъ самой заснуть, ибо ея кровать была близь колыбели; или извѣдать, заснуло ли дитя): то младенецъ тотчасъ начиналъ кричать, а мать опять принималась качать. Другая еще особенная причудливость была у сего младенца та, что когда мать качала, то надлежало ей еще и пѣть; ежели она качала, да не пѣла, то онъ Замѣчаніе объ опасностяхъ, въ кои ввергнуть можетъ каченіе младенцовъ.

все кричалъ: почему эта мать никогда ночью не спала; она только мало что отдыхала на заре, какъ младенецъ ея вставалъ. Что ни говорили этой нежной матери, только никакъ не могли ее склонить къ тому, чтобъ она покинула сію повадку. Наконецъ она впала въ болезнь; нужда привела перестать и качать и петь. Младенецъ, отданный во время сей болезни родственнице, хотя и старательной, но не столь, сколько мать, провождалъ большую часть въ вытье безъ сна: отъ того впалъ онъ въ болезнь и вскоре умеръ отъ *сухотки*. Вотъ такое дело, коего я былъ свидетелемъ: не надобно сомневаться, что есть тысяча другихъ такихъ же примеровъ.

Постеля у младенцовъ должна быть жесткая.

Да позволено мне будетъ здесь поместить правила славнаго Женевскаго Гражданина, относящіяся до свойства младенческихъ постелей. „Нужно детей пріучить не очень къ нежной постеле: это будетъ „средствомъ, чтобъ они не находили худыхъ посте„лей. Нежно воспитанные люди вкушаютъ только сонъ „на пуховике; а привыкшіе спать на доске, везде его „находятъ. Такая постеля, на которой человекъ опу„щается въ пухъ, растапливаетъ, такъ сказать, те„ло: *почки,* слишкомъ обхваченныя жаромъ, разгоря„чаются; оттуда часто происходятъ *камни,* или дру„гія невзгодья, а неминуемо *телосложеніе* хилое, ко„торое есть кормилица всехъ другихъ болезней. Луч„шая постеля есть та, которая доставляетъ лучшій „сонъ: для того нетъ жесткой постели, кто какъ „легъ, такъ и заснулъ.„ *Емил.* Томъ. I. стран. 250.)

Что делаютъ кормилицы, у коихъ нетъ молока.

Кормилица, неимеющая въ грудяхъ *молока,* воображаетъ себе, что она сей недостатокъ дополнить можетъ даваніемъ младенцу *вина, крепительныхъ водъ,* или другихъ *крепкихъ напитковъ.* Это самая дурацкая ошибка! То только можетъ дополнить недоста-

статокъ *молока*, что сколько возможно, болѣе имѣетъ свойствъ матерняго *молока*, какъ-то *коровье*, *ослиное молоко* и проч., смѣшанное съ добрымъ бѣлымъ хлѣбомъ; а *крѣпкіе напитки* не токмо не могутъ онаго замѣнить, но ниже питаютъ, и производятъ всегда противное дѣйствіе, какъ-то мы выше сего замѣтили.

Кормилицы, не унимая чрезъ долгое время сильнаго крику младенцовъ, подвергаютъ ихъ весьма часто болѣзнямъ. Крики или вопли, приводя въ наисильное напряженіе *волоти* ихъ, причиняютъ часто *грыжу*, *воспаленіе груди*, *легкихъ* и проч. Такая кормилица, которая можетъ слышать отъ крику изъ силы выбивающагося младенца, не стараяся утишить его, должна почтена быть злѣйшею изъ всѣхъ женщинъ; она не достойна того, чтобъ ей повѣряли дѣтище для кормленія молокомъ.
Болѣзни, происходящія отъ крику младенцовъ.

(Да какая кормилица, а особливо ежели еще удалена она отъ глазъ родителей, въ семъ случаѣ такихъ же упрековъ не достойна? Назадъ тому нѣсколько времени, какъ одинъ изъ числа моихъ друзей по случаю дозналъ, что кормилица его дитяти, оставивъ оное въ своей отчизнѣ присмотру жены или ребятамъ приводчика такихъ кормилицъ (во Франціи есть особливые на то, такъ сказать, маклеры, коихъ дѣло состоитъ въ приваживаніи или содержаніи кормилицъ), перешла, съ мѣсяцъ тому назадъ, въ Парижъ къ какому-то человѣку, у коего она взялась кормить новорожденнаго молокомъ. Не прелѣнивѣйшая ли, не пребезсовѣстнѣйшая ли та кормилица, которая, не взявъ позволенія отъ родителей, коихъ младенецъ данъ на ея руки, оставляетъ его на цѣлой мѣсяцъ и болѣе, и не думая о томъ, что съ нимъ между тѣмъ сдѣлается? Ежели же кто будетъ за кормилицами пристально смотрѣть, тотъ и не это усмотритъ.)
Примѣръ нерадѣнія кормилицъ.

Не надобно полагаться на кормилицъ, кои берутся лѣчить.

Кормилицы, принимающіяся лѣчить болѣзнь, всегда должны быть опасными. Онѣ полагаются на свое мнимое знаніе, и опускаютъ свою должность; потому что я не видалъ ни одной изъ такихъ кормилицъ лѣкарокъ, у которой бы не были спрятаны *Годефрейевы сердцекрѣпительныя*, *Даффіевы элексиры* и проч.; эти женки воображаютъ себѣ, что вообще съ помощію пріема сихъ *надобій* онѣ поправятъ всѣ тѣ ошибки, кои онѣ дѣлаютъ въ употребленіи *пищи*, *воздуха*, *тѣлодвиженія*, *чистоты* и проч.

Замашчивость кормилицъ.

(Кормилицы, да еще помощницы или приставницы къ больнымъ, скорѣе всего принимаются за то, чего сами не знаютъ. Эти два рода женщинъ все знаютъ, все вѣдаютъ, все дѣлаютъ, исключая свою должность. Когда ихъ послушаешь, то онѣ медики, хирурги, аптекари; онѣ ни въ комъ нужды не имѣютъ. Какой бы больной, какая бы болѣзнь имъ ни попалась, тотчасъ принимаются лѣчить; онѣ и за дѣлами ходятъ, и учеными слывутъ; онѣ умствуютъ не такъ, какъ видятъ, но все наизворотъ, все превратно: родители и родственницы чудятся необъятному скопу премудрости. Но болѣзнь, которая всегда идетъ своимъ чередомъ, не бывъ помогаема пристойными *лѣкарствами*, а напротивъ того еще почти всегда отягощаема неприличными *надобьями*, наконецъ открываетъ глаза у легковѣрныхъ, часто тогда, когда никакъ злу пособить не можно (20).

Неопрятность кормилицъ.

Другая еще весьма неизвинительная погрѣшность нерадивыхъ кормилицъ есть та, что онѣ оставляютъ младенцовъ валяться въ ихъ калѣ. Это дѣлаетъ ихъ отвра-

---

(20) Хотя бы сіе сочиненіе служило только къ просвѣщенію черни въ разсужденіи такихъ плутовокъ, шарлатанокъ; то бы и тогда его творецъ сдѣлалъ бы величайшую услугу человѣчеству, и заслужилъ бы вѣчную благодарность.

отвратительными; ихъ *кожа* саднѣетъ, раздирается, перепрѣваетъ; ихъ *твердыя* слабѣютъ; отъ того произходятъ *жабы*, *Англинская* и другія болѣзни. Неопрятная или чистоту нелюбящая кормилица всегда должна быть опасна.

Природа часто покушается освободить или очистить младенцовъ отъ *болѣзнетворныхъ* влажностей, выводя эти влажности на наружную *кожу*: она симъ средствомъ предотвращаетъ *лихорадки* и другія болѣзни. Кормилицы не упускаютъ почитать сіи *критическіе выступы коростою* или другою какою *прилипчивою* болѣзнію: въ слѣдствие чего перебираютъ онѣ въ умѣ своемъ всякіе способы для пользованія. Между тѣмъ, какъ онѣ хлопочутъ и мастерятъ, младенецъ умираетъ. Сему и надлежало случиться; потому что ихъ способъ совершенно противенъ былъ употребляемому Природою способу для спасенія младенца. Всѣ кормилицы долженствовали бы наблюдать въ точности законъ, чтобъ 1) *никогда не противиться выступамъ* на кожѣ, *не спросившись прежде Лѣкаря*; 2) *не узнавши, точно ли это переломъ, или нѣтъ, Природы. Коросту* и паршивость никакъ вылѣчить не можно, естьли напередъ больному не даны будутъ приличныя внутреннія *выпоражниванія*, какъ о томъ сказано будетъ въ Томѣ IV, главѣ 15, § 19.

Невѣжество кормилицъ при пользованіи болѣзненныхъ выступовъ на кожѣ. Общее правило въ такомъ случаѣ.

Природа часто производитъ у младенцовъ *мытъ* для предупрежденія болѣзней, коимъ бы они безъ того подверглись; или для излѣченія оныхъ, когда онѣ уже существуютъ. Ежели сіи *мыты* нарочито сильны, то конечно нужно ихъ остановить; но никогда этаго не надобно дѣлать безъ великой осторожности. Кормилицы, при первомъ проявленіи *мыта*, прибѣгаютъ часто къ *вяжущимъ* и другимъ стягивающимъ лѣкарствамъ: отъ сего происходятъ *воспалительныя лихорадки*

Въ мытѣ.

радки

радки (горячки) и другія опасныя болѣзни. Пріемецъ *ревеня,* легенькое *рвотное,* или другое *выпоражниваніе,* должно всегда даваемо быть прежде *вязательныхъ лѣкарствъ*, какъ-то предписано будетъ въ Томѣ IV, Главѣ 15.

Кормилицы всегда таятъ отъ матерей и отцовъ нещастные произшедшіе съ ихъ дѣтьми случаи.

Изъ числа величайшихъ погрѣшностей, можно сказать, плутней кормилицъ, есть то, что онѣ скрываютъ болѣзни дѣтей отъ свѣденія отцовъ и матерей; у нихъ у всѣхъ эта есть ухватка, а особливо когда болѣзнь приключилась отъ ихъ неразумія. Не мало въ свѣтѣ людей было и есть, которые на вѣкъ охромѣли или изуродовались, упавъ съ рукъ кормилицъ, которыя кормилицы изъ страху таили сей случай столь долго, что болѣзнь сдѣлалась неизлѣчимою. Отцы и матери, повѣряющія кормилицѣ своихъ дѣтей, никогда не должны забывать наказывать имъ, чтобъ онѣ всегда и на всякой случай увѣдомляли ихъ о малѣйшей болѣзни, о малѣйшемъ припадкѣ и случаѣ, бывающемъ съ ихъ дѣтьми.

Я не знаю, для чего не наказываютъ такую кормилицу, которая утаиваетъ произшедшій нещастной случай съ ввѣреннымъ ея попеченію питомцомъ, отъ котораго онъ погибаетъ, или остается уродомъ на всю жизнь. Примѣрное наказаніе такихъ виноватыхъ кормилицъ спасло бы жизнь множеству младенцовъ.

И такъ отцы и матери не должны полагаться на наемную кормилицу.

А какъ не очень надежно можно ожидать сего дѣйствія правосудія: то я усильно совѣтую отцамъ и матерямъ, недреманно бдѣть съ величайшимъ раченіемъ за своими дѣтьми, и не полагаться совсѣмъ на наемницу, въ разсужденіи храненія того, что должны они почитать дражайшимъ въ свѣтѣ.

Важность воспитанія.

Не думайте, чтобъ сіи предметы не достойны были нашего вниманія. Отъ воспитанія дѣтей зави-

сятъ

сятъ не токмо здравіе и польза въ свѣтѣ, но и безопасность и щастіе отечества, коего они суть члены. Изнѣженные люди всегда повлекутъ за собою паденіе государствъ, въ коихъ ихъ число умножится. Ежели это нещастіе проистекаетъ изъ того образа, по каковому подданные воспитываются, то не чего добраго ожидать. И такъ мы совѣтуемъ, сколько силъ въ насъ есть, отцамъ и матерямъ, любящимъ своихъ дѣтей и отечество свое, избѣгать при воспитаніи ихъ всего того, что можетъ ихъ сдѣлать нѣжными, женоподобными; а напротивъ того изыскивать всѣ возможныя средства, къ укрѣпленію ихъ *тѣлосложенія*, къ доставленію добраго здравія и вложенію въ груди ихъ мужества.

ГЛАВА 2.

О разныхъ отправляемыхъ людьми званіяхъ, разсматриваемыхъ какъ причины болѣзней.

Всякъ знаетъ, что люди въ каждомъ званіи (а подъ званіемъ разумѣется всякой промыселъ, всякое рукомесло, всякая должность) подвержены бываютъ особеннымъ болѣзнямъ того состоянія. Но какъ пособить симъ болѣзнямъ? — Сіе-то не всѣ знаютъ; и эта матерія не безъ трудности.

Большая часть людей находится въ такихъ тѣсныхъ обстоятельствахъ, что принуждены бываютъ вступить въ состояніе хотя бы имъ свойственное или несвойственное. И такъ вмѣсто того, чтобъ охулять, какъ-то обыкновенно водится, вредныя здравію упражненія, ограничу я себя показаніемъ тѣхъ обстоятельствъ, которыя въ каждомъ званіи могутъ подать случай къ болѣзнямъ, и способа простѣйшаго и надежнѣйшаго оныхъ избѣгать.

Причины болѣзней, коимъ подвержены Химики, литейщики, стекольники и проч.

Химики, литейщики, стекольники и проч., чаще всего принуждены бываютъ дышать *воздухомъ* нездоровымъ. Сей *воздухъ*, кромѣ того, что наполненъ вредными *испареніями*, есть столь сухъ, или лучше сказать, столь жгучъ, что дѣлается неспособнымъ расширять или раздувать пристойно *легкія*, и слѣдственно содѣйствовать главнѣйшей части *дыханія*, которая есть *вдыханіе* въ себя *воздуха*: отъ сего послѣдуютъ *одышка*, *кашель*, *чахотка*, болѣзни толь обыкновенныя между занимающимися въ такихъ работахъ (1).

Для

Что такое дыханіе.

(1) *Дыханіе* есть дѣйствіе Природы, совершающееся посредствомъ двухъ противныхъ движеній: *вдыханія* и *издыханія*. *Вдыханіе* есть вбираніе *воздуха* въ *легкія*, а *издыханіе* есть извержение того же *воздуха* изъ тѣхъ же *легкихъ*. Входить здѣсь въ подробное описаніе причинъ *дыханія*, было бы очень долго, и можетъ быть не очень полезно большей части тѣхъ, для коихъ мы пишемъ. Впрочемъ самые *Физіологи* не согласны въ семъ предметѣ. Одни полагаютъ, что дѣйствіе *воздуха* приводитъ въ движеніе *грудь*; а другіе напротивъ утверждаютъ, что движеніе и устроеніе сей части привлекаетъ *воздухъ* въ себя. И тѣ и другіе утверждаютъ опытами свои мнѣнія. Но мнѣнія послѣднихъ кажется рѣшительными: ибо, вскрывая грудь какого нибудь живаго животнаго, видно, что *грудь* еще дѣйствуетъ, между тѣмъ какъ легкія не дѣйствуютъ болѣе.

Какъ бы то ни было, только довольно знать, что при корнѣ языка находится каналъ или проходъ, называемый *трахейною артеріею*, выше сего наименованный *дыхательнымъ горломъ*, коего верхнее отверзтіе такимъ образомъ устроено, что онъ позволяетъ въ себя входить одному только *воздуху*. Сей каналъ опускается въ *грудь*, въ которой онъ раздѣляется на двѣ трубочки (изъ коихъ каждая идетъ къ половинкѣ *легкихъ*) кои въ *легкихъ* раздѣляются и разстилаются толь часто, что составляютъ большую часть тѣла сего *черева*: сіи раздѣленія и канальцы называются *бронхіями*; они оканчиваются маленькими *пузырьками*, расположенными въ видѣ ягодъ. *Пузырьки* связаны между собою *междупузырнымъ сплетеніемъ*, одареннымъ *эластическою* способностію.

Что такое воздухъ; его качества.

А какъ *воздухъ*, которой есть жидкость *тонкая*, *тягучая*, *эластическая*, *удобная* къ *разжиженію* и *сгущенію*, *давящая тѣла отвсюду*, съ быстротою усиливается впасть во всѣ промежутки, ненаполненные тяжелѣйшими тѣлами, и гдѣ онъ только вринуться можетъ:

Для отвращенія сихъ худыхъ слѣдствій, надобно, сколько возможно, работныя комнаты, или лабораторіи, сихъ художниковъ ставить и строить такимъ образомъ, — Средства, какъ отвращать оныя.

Т 2

жетъ: то *бронхіи* по сему подвержены вліянію его. Ноздри и ротъ, а часто оба вмѣстѣ, даютъ ему всегда свободной проходъ, по которому онъ проницаетъ въ упомянутую *тражейную артерію* а оттуда въ *бронхіи*. Тамъ-то онъ (воздухъ) разжижался отъ теплоты *груди*, растягиваетъ *легкія*, раздуваетъ ихъ и даетъ имъ гораздо большую величину или напухлость, нежели какая у нихъ до того была. И такъ *легкія* принуждены бываютъ дѣйствовать на бока, которые и сами распираются посредствомъ *вдыхательныхъ мышицъ*. Но *выдыхательныя мышицы* тотчасъ вступаютъ въ свое дѣло: они стараются уменьшить пространство *груди*, которая, уступая ихъ усиліямъ, сжимаетъ *легкія*. *Междупузырное сплетеніе* сжимаетъ *пузырьки*; а *воздухъ*, потерявши уже свою упругость (потому что онъ обремененъ сталъ парами, непрестанно восходящими отъ влажностей, перецѣживающихся въ *тражейной артеріи* и *Бронхіяхъ*), не въ силахъ противустоять: онъ уступаетъ и бѣжитъ по тому же каналу, по коему взошелъ.

Таково есть чудесное устроеніе *дыханія*, начинающагося съ тѣхъ поръ, какъ младенецъ выходитъ на свѣтъ, и оканчивающагося съ смертію человѣка. Но для того, чтобъ упомянутое попеременное движеніе, т. е. *вдыханіе* и *издыханіе*, отправлялось порядочно, *воздуху* надобно имѣть всѣ нами выше означенныя качества; между всѣми же сими его качествами наинужнѣйшее *дыханію* есть его *эластичность*, или то свойство, по которому онъ, по сжатіи его какимъ нибудь образомъ, всегда стремится притти опять въ прежнее состояніе, или воспріять первую свою величину.

Эта *эластичность воздуха*, называемая также *упругостію*, можетъ быть перемѣняема; потому что *воздухъ* удобно можетъ наполниться летучими частицами тѣлъ, вблизи находящихся. Почему вода, выходящіе изъ поверхности земли пары, *гнилые* запахи отъ животныхъ и растительныхъ веществъ истлѣвающихъ, теплота, огонь, суть тѣ причины, съ коими *воздухъ* непрестанно долженъ сражаться, и кои во многихъ случаяхъ стремятся разрушить его *упругость*. Вотъ для чего близкость болотъ, пребываніе въ большихъ городахъ, а особливо на улицахъ тѣсныхъ большихъ городовъ, сосѣдственность съ кожевнями и бойнями, жаркія погоды, залы собранія, вмѣщающія множество людей, мастерскія, работныя комнаты, лабораторіи, въ коихъ разкладываютъ большой огонь, и въ коихъ работаютъ надъ летучими веществами, надъ *металлами*, надъ *минералами*, надъ спиртуозными, жирными выдѣлками и проч., наконецъ всѣ запертыя мѣста, въ коихъ *воздухъ* не можетъ прочищаться, отягощаютъ людей болѣе или менѣе, а иногда вдругъ убиваютъ.

зомъ; чтобъ дымъ и другїе вредные пары или выдыхновенїя (т. е. запахи, выходящїе изъ тѣлъ, надъ коими они трудятся) уходили удобно и скоро, а наружной *воздухъ* входилъ и проходилъ свободно.

Сїи художники не должны слишкомъ долго зарабатываться; когда же работу покинули, то прохаживаться должны не иначе, какъ постепенно, да и прежде нежели выдутъ на вольной *воздухъ*; надѣвать свое платье (не мокрое, а сухое). Когда еще въ нихъ жаръ есть, то никакъ не должны пить слишкомъ много или по многу напитковъ холодныхъ, водяныхъ или *неприквашенныхъ*; не должны также въ семъ обстоятельствѣ ѣсть плоды неспѣлые, салатъ, или другїя для *желудка* холодныя вещества.

(Одинъ весьма опытной человѣкъ, ходившїй много разъ по кузницамъ и стекляннымъ заводамъ, всегда видѣлъ, что работники, почти расплывавшїеся отъ *поту*, пили тогда по большому стакану воды холодной, или по мѣрѣ той горницы, въ коей они работали. Сперва испугавшись отъ такой неосторожности, представилъ онъ имъ, что мѣрка *вина*, или другаго какого *спиритуознаго напитка*, была бы имъ здоровѣе и не подвергла бы ихъ никакой опасности: но они ему отвѣтствовали, что *водка* или *вино* дѣлала имъ дурноту, останавливая *потъ*; а вода де (которая его возбуждаетъ въ самой вещи) ихъ прохлаждаетъ и утоляетъ жажду, не причиняя никогда дурноты.

Сей умной человѣкъ началъ искать причины такого произшествїя; и нашелъ, что ежели та холодная вода не дѣлала имъ дурноты, то это по тому, что они ее пили работая, да и выпивъ ее, продолжали не слабѣе прежняго работать. Въ самомъ дѣлѣ, мы увидимъ въ Главѣ 11, параг. 3, членѣ 7 сей первой Части,

сти, что настоящее и дѣйствительное средство для воспрепятствованія, чтобъ холодная вода, піемая въ жару, не была вредна, состоитъ въ томъ, чтобъ продолжать работать до тѣхъ поръ, пока она въ *желудкѣ* совершенно согрѣется.

Наблюденіе *сего ученаго* утверждаетъ еще другую истинну, многократно повторяемую въ семь сочиненіи, а имянно, что вино и *разгорячительные напитки* не токмо не возбуждаютъ *пота*, но еще его и останавливаютъ; а напротивъ того вода теплая (потому, что у больнаго недѣятельность и слабость *орудій* произвели бы то, что она долго бы оставалась холодною въ его *желудкѣ*) есть сильнѣйшее и надежнѣйшее *потовое*.

Притомъ мы думаемъ, что ежели бы піемая сими работниками вода поощрена была небольшимъ количествомъ *уксуса*, то бы она имъ была еще здоровѣе: она не токмо утоляла бы ихъ жажду, но и утишала бы кипѣніе тѣлесныхъ соковъ, и содержала бы въ томъ состояніи жидкости, которое для здравія необходимо нужно.

Чтожь касается до Химиковъ, то намъ не для чего предписывать имъ правила. Никто, какъ очень умно говоритъ Раммацини, столь удобно не можетъ охранить себя отъ опасности, какъ они; потому что кромѣ великаго множества называемыхъ *специфическими* собственнодѣйствующихъ *лѣкарствъ*, представляемыхъ ихъ наукою противъ сихъ губительныхъ дѣйствій, еще и Врачебная Наука, съ которою они принуждены бываютъ знакомиться, можетъ имъ дать пособіе. И такъ потребно только побуждать ихъ къ тому, чтобъ они предпринимали всякія предосторожности, какія только мудрость и свѣденія ихъ найтить могутъ.)

Смертоносные пары или выдыханія, коимъ подвержены рудокопатели, каменоломатели и проч.

Рудокопатели и всѣ работающіе подъ землею, равно подвержены нездоровому *воздуху; воздухъ* глубокихъ рудниковъ не токмо лишается своей *эластичности* и другихъ нужныхъ для *дыханія* качествъ, но часто наполненъ бываетъ парами толь пагубными, что становится тончайшимъ *ядомъ*.

Для предупрежденія ужасныхъ его дѣйствій другихъ способовъ нѣтъ, какъ развѣ чтобъ содѣйствовать свободному расхаживанію воздуха въ рудникѣ (какъ-то вентиляторами, или съ той и съ другой стороны снаружи отверзтіями на подобіе галлерей, колодцами и проч.)

Какіе эти пары.

(*Рудокопатели* подвержены въ рудокопняхъ тремъ весьма губительнымъ родамъ испареній, называемыхъ ими *огнемъ дикимъ, пузыремъ* и *хадомъ*.

Дикой огонь съ свистомъ выскакиваетъ изъ подземельныхъ ущелій, и обнаруживается въ рудокопняхъ въ видѣ паутины. Ежели этотъ паръ прикоснется къ зажженной лучинѣ или свѣчѣ, то разрывается съ ужаснымъ трескомъ, какъ изъ пушки. Для отвращенія пагубныхъ его дѣйствій, долженъ сойти на низъ рудокопни человѣкъ въ мокрой одеждѣ, держать въ рукахъ шестъ съ привязанною на верхнемъ его концѣ свѣчею или лучиною, лежа плашмя, и наведши на него лучину зажечь. Работники послѣ сего могутъ безопасно работать.

Пузырь есть весьма особенной и весьма опасной паръ; онъ показывается въ видѣ круглой мошны, состоящей изъ вокругъ собравшагося пара. Когда работники его увидятъ, то обыкновенно спасаются скорымъ уходомъ. Но ежели по нещастію пузырь лопнетъ, прежде нежели они успѣютъ убраться, то онъ вдругъ задушаетъ всѣхъ оставшихся въ рудокопнѣ.

Хадъ есть густой паръ, бывающій, особливо лѣтомъ, въ рудокопняхъ. Онъ по видимому великое имѣетъ

имѣетъ сходство съ такъ называемымъ *постояннымъ воздухомъ*; онъ, такъ какъ и *постоянный воздухъ*, загашаетъ свѣчи; и по этому-то знаку работники увѣдомляются о его присутствіи. Когда свѣтъ ихъ факеловъ уменьшается, то они, сколько возможно, скорѣе спасаются. Самая легчайшая еще болѣзнь, причиняемая симъ горнымъ *чадомъ*, есть *судорожной кашель*, ведущій скоро къ *чахоткѣ*. Работники, торопясь выпти вонъ, часто падаютъ замертво; тогда ихъ вытаскиваютъ, кладутъ имъ въ ротъ теплой воды съ водкою, отъ чего ихъ сильно рветъ черною матеріею. Но послѣдующія за симъ лѣченіемъ боли должны вразумить *рудокопателей*, что гораздо лучше прежде приступленія къ работѣ взять нужныя мѣры. Зажженной и опущенной на веревкѣ внизъ рудокопни факелъ можетъ извѣстить ихъ о состояніи воздуха. Ежели огонь горитъ ясно и сіяетъ какъ на обыкновенной атмосферѣ, то не чего бояться; но ежели онъ уменьшается и погасаетъ, то должны они поправить *воздухъ вентилаторомъ*, раскладываніемъ огней и пр.

Средства предупреждать ихъ дѣйствія.

Рудокопатели, и вообще рудодѣлатели, не токмо обезпокоиваются отъ нездороваго *воздуха*, но еще подвергаются металлическимъ частицамъ, около ихъ плавающимъ, пристающимъ къ ихъ кожѣ, къ ихъ платью, и пр. Когда онѣ вопьются и взойдутъ въ тѣло, то причиняютъ *колики*, *параличи*, *обмороки* и другія *сухожильныя* (нервныя) *болѣзни*, часто дѣлающіяся неизлѣчимыми, какъ-то показано будетъ въ Томѣ II, главѣ 21, § 3, членѣ 4. Фаллопій замѣтилъ, что работающіе въ ртутныхъ рудокопняхъ рѣдко живутъ болѣе трехъ или четырехъ лѣтъ (2). *Свинецъ* и многіе другіе *металлы* не менѣе вредны здравію.

Металлическіе пары, коимъ подвержены рудокопатели, рудодѣлатели и проч.

Рудо-

(2) Пометъ и Лемери говорятъ то же; да еще прибавляютъ, что эти работники всѣ умираютъ *чахотными*. Еще Лукрецій сказалъ: развѣ ты

Способы предохранять себя отъ оныхъ.

Рудокопатели и рудодѣлатели никогда не должны приниматься за работу на тощакъ, ни долго пробывать подъ землею. *Пищу* надобно имъ употреблять питательную, а питье или *ликеры заквашенные.* Конечно, для нихъ ни что такъ не опасно, какъ не хорошо быть питаемымъ.

Имъ надобно избѣгать всякимъ образомъ *запора.* Для этого надобно имъ жевать по немногу *ревеню*, или глотать по довольному количеству *деревяннаго масла. Деревянное масло* не токмо слабитъ, но еще обмазываетъ собою *кишки*, и чрезъ то защищаетъ отъ худыхъ дѣйствій *металлическихъ частицъ.*

Всѣ, занимающіеся работами въ рудокопняхъ и надъ *металлами*, должны мыться, и когда покидаютъ работу, надѣвать всегда чистое платье. Ни что столько не способствуетъ къ сохраненію здравія сихъ художниковъ, какъ *опрятность* или *чистота*, которую должны они наблюдать безъ малѣйшаго опущенія какъ святыню.

Свинечники, живописцы, золотильщики и проч. подвержены тѣмъ же болѣзнямъ.

Свинечники, *живописцы*, *золотильщики*, *бѣлилодѣлатели* и почти всѣ работающіе около металловъ, подвержены тѣмъ же болѣзнямъ, какимъ рудокопатели, и слѣдовательно должны для отвращенія оныхъ такимъ же образомъ поступать.

Особенныя болѣзни у красильщиковъ, гончаровъ и проч.

(*Свинечники* и всѣ за *свинцомъ* ходящіе, или употребляющіе изъ него препараты или выдѣлки на свои работы, какъ-то *живописцы*, или лучше сказать, *красильщики*, *гончары*, *подкрашивальщики* каблуковъ у женскихъ башмаковъ и проч. подвергаются трясенію, и

ты не знаешь, сколь скоро они пропадаютъ и сколь маловременна ихъ жизнь?

Non ne vides, audisve in tempore parvo
Quam solvant, & quam vitæ copia desit?

и особенно *коликѣ*, называемой *свинечною*, *пиктонскою*, *живописцовою*, *гончарскою*, или *коликою черевною*, *растительною* и проч., описанною въ Томѣ II, главѣ 21, § 3, членѣ 4; и *параличу*, о которомъ мы будемъ говорить въ Томѣ III, главѣ 45, § 3.

Но *золотильщики* (кои золотятъ черезъ огонь) подвергаются всѣмъ опасностямъ, какія послѣдуютъ съ работающими въ ртутныхъ рудокопняхъ; потому что полагая для выпаренія на огонь сей *минералъ*, спаенный съ *золотомъ*, поглощаютъ они нѣкоторую часть губительныхъ паровъ *ртути*, которые въ короткое время подвергаютъ ихъ *обморокамъ*, *одышкѣ*, *параличу*, а на лице и на кожу ихъ наводятъ видъ пасмурной, блѣдной, кратко: видъ мертвеца. У золотильщиковъ, кои золотятъ черезъ огонь.

Средства къ избѣжанію всѣхъ сихъ опасностей состоятъ 1) въ томъ, чтобъ работныя горницы были пространны и возвышенны, въ которыхъ бы *воздухъ* могъ проходить посредствомъ двухъ другъ другу противупоставленныхъ отверстій, особливо же пробывать въ нихъ только во время работы, которая и сама не долго должна тянуться. Средства предупреждать оныя.

2) Чтобъ ставить въ сихъ горницахъ жаровню или очагъ противъ окна или двери, а надъ очагомъ придѣлать немалую изъ листоваго желѣза или жести въ поперешникѣ трубу, хорошо въ себя дымъ втягивающую, которой бы нижній конецъ на подобіе навѣса распространялся и охватывалъ весь ихъ горнъ, а другой излучиною выходилъ въ ближнюю дымовую трубу, или сквозь окны.

3) Чтобъ работники при работѣ отворачивали лице свое отъ дыму, или отъ него какимъ нибудь образомъ прятались, или наклонялись подъ очагъ, или въ приличномъ мѣстѣ выжидали, пока густой дымъ пройдетъ.

4) Чтобъ почаще употребляли *молоко, масло коровье* и вкусную *пищу*, особливо молошную, которая имъ будетъ весьма полезна: но наипаче бы воздерживались отъ *вина*, которое имъ пагубно (ζ).

5) Весьма изрядно отъ времени до времени принимать имъ *слабительное*, или *рвотное* для изгнанія ртутныхъ частицъ, впившихся въ ихъ *кишки*, и симъ средствомъ предварить худыя отъ того могущія произойти слѣдствія.

Сіи легкія и малокоштующія средства ежели упомянутыми золотильщиками будутъ произведены въ дѣйство, будутъ способствовать ежели не къ совершенному изкорененію, то по крайней мѣрѣ къ уменьшенію тягости ихъ болѣзни.

Болѣзни свѣчниковъ, кожевниковъ, шляпниковъ, харчевниковъ, трактирщиковъ, жарильщиковъ, и проч.

Свѣчники, маслодѣлатели, всѣ рукомесленники за веществами *животными* подвержены тягости отъ крѣпкихъ и нездоровыхъ паровъ, выходящихъ отъ сихъ *гнилыхъ* веществъ. (Въ семъ классѣ должны заключиться *кожевники, шляпники, струнодѣлатели, трактирщики, повары, мясники, требухопродаватели, кожедеры, рыбники*, торгующіе сырами и проч. словомъ, всѣ по ремеслу своему принужденные ходить за замарывающими вещами, и по большой части дышащіе парами *животныхъ тухлыхъ*.)

Средство для предупрежденія оныхъ.

Они должны содержать себя въ той же холѣ или *чистотѣ* въ какой *рудокопатели*. Когда они чувствуютъ позывъ на рвоту, просто называемую *тошнотою*, помѣху въ *желудкѣ*, *непищевареніе* въ желудкѣ или сырости, то должны принять *рвотное*, или легкое *сла-*

(ζ) Слѣпотствующая чернь вездѣ поступаетъ противно. Работники, имѣющіе дѣло со ртутью, употребивъ нѣсколько времени на свое дѣло, обыкновенно предаются пьянству, отъ коего большая часть изъ нихъ не менѣе погибаетъ, какъ и отъ поглощенной ртути.

слабительное. Животныя вещества, съ коими они обращаются, должны быть, сколько возможно, свѣжими. Когда они пролежатъ долгое время, то дѣлаются вредными не только тѣмъ, кои за ними ходятъ, но и кои живутъ въ близи тѣхъ мѣстъ, гдѣ они лежатъ.

(Паче всего надобно совѣтовать симъ работникамъ, чтобъ они отправляли свое рукодѣлье за городомъ, дгѣ *воздухъ* можетъ свободно входить и проходить по ихъ работнымъ; чтобъ всячески старались вести себя и около себя чисто, особливо лѣтомъ, въ которое жаръ *атмосферы* ускоряетъ гнiенiе веществъ *животныхъ*. Почему должно имъ почаще вымывать свои лавки, питаться овощами, пить *лимонадъ*, весьма почасту нюхать паръ *уксуса*, оставаться въ работныхъ своихъ горницахъ, сколько возможно, поменѣе времени, а послѣ работы итти и расхаживаться по *воздуху* здоровому и свѣжему вольному. Сiи-то суть средства, съ помощiю которыхъ избѣгутъ они болѣзней *гнилаго* рода, которымъ они подвержены бываютъ особливо въ жаркiя лѣтнiя поры.

Мясники, жарильщики, трактирщики, повары и проч., съ помощiю сихъ средствъ охранятъ себя сверьхъ того отъ головной боли, отъ трудности въ дыханiи, отъ *кровотеченiя*, даже отъ *апоплексiи* или *пострѣла*. Сiи болѣзни зависятъ отъ *полнокровiя*, причиняемаго парами или питательными частицами, вылетающими непрестанно изъ близь лежащихъ мясъ, которые (пары), входя во *втягивающiе* въ себя кожаные *поры*, въ *легкiя* и *желудокъ*, вносятъ въ *кровь* сихъ людей непомѣрное изобилiе питательнаго сока, отъ коего они почти всегда до излишества дороднѣютъ и толстѣютъ) (и).

 Еже-

(и) Одинъ трактирщикъ, непомѣрно растолстѣвшiй и съ трудностiю дышащiй, мнѣ сказалъ: *я бы и тебѣ не желалъ эдакаго здоровья.*

Ежели бы я вступилъ въ подробное описанїе частныхъ или особенныхъ въ каждомъ родѣ работы болѣзней, то бы зашелъ за предписанныя мнѣ границы; почему и помѣщу я всѣхъ людей подъ тремя общими классами изъ коихъ

Первой заключать будетъ *людей рабочихъ*, или *тѣхъ, кои занимаются работами тяжкими.*

Второй тѣхъ, коихъ упражненїя состоятъ не въ толь тяжкихъ трудахъ, или *работниковъ сидячихъ.*

Третїй *ученыхъ людей.*

§ 1.

О рабочихъ людяхъ, о солдатахъ или военныхъ людяхъ, и о мореходцахъ или на морѣ служащихъ людяхъ.

ЧЛЕНЪ I.

О рабочихъ людяхъ, или о тѣхъ, кои занимаются тяжкими работами.

Хотя художники, занимающїеся тяжкими работами, вообще всѣхъ людей здоровѣе, однако свойство ихъ работъ, и мѣста, въ коихъ они трудятся, подвергаютъ ихъ особеннымъ болѣзнямъ.

Болѣзни, коимъ подвержены земледѣльцы.

Крестьяне на примѣръ, будучи подвержены иногда нечаянно случающимся и весьма сильнымъ перемѣнамъ *воздуха*, претерпѣваютъ отъ того остановку *испаренїя*, *насморкъ*, *кашель*, *жабу*, *колотье* въ бокахъ, *перипневмонїю* (воспаленїе легкихъ), *солнечной ударъ*, *ломоты*, *лихорадки* и другїя *воспалительныя* болѣзни. Часто они принужденными находятся изсиливаться въ работѣ и носить тяжести не подъ

силу,

силу; отъ чего произходятъ разрывы *сосудцовъ*, *одышка*, *грыжи* и проч.

Люди, работающїе на проходячемъ *воздухѣ* (что у простаго народа называется на юру), часто впадаютъ въ *промежающїяся лихорадки*, причиняемыя частыми перемѣнами жара и стужи, худою пищею, испорченною водою и проч. Кто сидитъ, или лежитъ на мокрой землѣ, также долго бываетъ на вечерней *зарѣ*, или *ночномъ воздухѣ* и проч., подобно можетъ получить тѣ же болѣзни, и такїе люди часто оным подвержены бываютъ. Работающїе на юру.

Люди, таскающїе тяжелыя ноши, какъ-то *драгели*, *поденьщики* и ворочающїе тяжкими работами, принуждены употреблять великое усилїе для *дышанїя*, что просто называютъ дуться или надуваться. Ихъ легкїя разширяются или раздуваются съ большею напряженностїю, нежели какъ бы того требовало обыкновенное *дышанїе*. И такъ нѣжные *сосудцы легкихъ* не естественно напрягаются и часто разрываются: отъ того произходятъ *кровохарканїе*, *лихорадки* и проч. Иппократъ повѣствуетъ, упоминая о таковомъ же дѣлѣ, что кто-то ударился объ закладъ, что онъ снесетъ осла: этотъ человѣкъ, прибавляетъ онъ, вдругъ послѣ того получилъ *лихорадку*, *кровоблеванїе* и *грыжу*.

Часто бываютъ такїе лѣнивцы, которые, не хотя сходить за бременемъ дважды, за разъ всё на себя поднимаютъ; часто это случается изъ глупаго хвастовства, или изъ подражанїя другимъ глупцамъ; отсюда-то случается, что сильнѣйшїе люди чаще всего портятся отъ слишкомъ тяжелыхъ ношъ, отъ непосильныхъ подъемовъ, или отъ хвастовскихъ показанїй своихъ силъ.

Рѣдко случается встрѣчаться съ хвастунами, любящими называться именемъ усилковъ или богатырей, чтобъ у нихъ не было *грыжи*, *кровохарканія*, или другихъ болѣзней, обыкновенныхъ плодовъ ихъ неразумія (1). Ежели мы видимъ повседневно сіи пагубныя слѣдствія въ тѣхъ, кои носятъ тяжелыя ноши, кои предпріемлютъ непосильную ходьбу и проч. то конечно не надлежитъ ли всячески избѣгать такихъ излишествъ?

Кузнецы, плотники и проч.

Правда, есть такія работы, кои требуютъ великаго напряженія силъ, какъ-то мастерство *кузнеца*, *плотника*: но надобно за оное приниматься только людямъ сильнымъ, да и имъ никогда не истощевать свою мочь, и слѣдственно не слишкомъ долго сряду работать. Когда *мышицы* у нихъ сильно растягаются, то нужно почаще давать имъ отдохновеніе, дабы пришли онѣ въ прежній *тонъ* или исправность: безъ сей предосторожности *тѣлосложеніе* вскорѣ истощится, и преждевременная старость сократитъ поприще жизни ихъ.

Другія болѣзни сихъ художниковъ: рожа; ея причины.

Рожа есть также обыкновенная болѣзнь у занимающихся тяжкими работами людей. Она происходитъ отъ внезапной остановки *испаренія*; питье холодной воды съ жару, ноги студеныя и мокрыя, мокрое платье, сидѣніе или лежаніе на землѣ влажной и проч. можетъ равно оную причинить. Не всегда возможно, чтобы работающіе на проходячемъ *воздухѣ* могли остеречься отъ тако-

---

(1) Къ сему хвастовству надобно отнести: 1) когда два человѣка перетягиваются на полѣнѣ, т. е. оба держатся руками за одно полѣно, и тянутъ его изо всей мочи, чтобъ перетянуть соперника; 2) когда человѣкъ приподнимаетъ другаго сидящаго человѣка за ноги, и чрезъ голову свою бросаетъ; 3) когда пытаютъ силы свои надъ какимъ нибудь тяжелымъ веществомъ, на примѣръ надъ большимъ камнемъ, чугунною бабою и проч. и множество другихъ бездѣлій.

таковыхЪ невыгодЪ; но опытЪ насЪ извѣщаетЪ, что сЪ пристойнымЪ вниманіемЪ по крайней мѣрѣ можно предварить худыя оныхЪ слѣдствія.

Боль въ подвздошной кишкѣ, колика, вѣтры и другія болѣзни подбрюшія, ихъ причины.

Болѣзнь иліаческая (боль вЪ подвздошной кишкѣ), *колика*, *вѣтры* и другія болѣзни *подбрюшія*, также обыкновенно случаются у сихЪ художниковЪ. ИхЪ причины тѣ же, кои выше сего объявлены. *Пища неудобоваримая* и напучивающая *вѣтрами* то же произвести можетЪ. Сіи художники много ѣдятЪ сырыхЪ плодовЪ, какЪ-то гороху, бобовЪ, рѣпы, моркови и другихЪ тако же рода, а послѣ того пьютЪ молоко, или квасЪ и проч. такая смѣсь неминуемо наполнитЪ *кишки вѣтрами* и заведетЪ болѣзнь вЪ сихЪ *черевахЪ*.

Внѣшнія воспаленія, ногтоѣды и другія болѣзни, ихъ причины.

Внѣшнія *воспаленія*, *ногтоѣды* и другія болѣзни *конечностей* весьма часто случаются сЪ тѣми, кои работаютЪ на проходячемЪ *воздухѣ*. Сіи болѣзни часто приписываются яду или какой нибудь отравѣ, или тому, что просто называютЪ сЪ глазу; но вообще сказать, онѣ причиняются *внезапнымЪ* или *безпромежуточнымЪ переходомЪ изЪ тепла на холодЪ*, или напротивЪ.

Неосторожность работниковъ, полдницъ и проч. при случаѣ, когда озябаютЪ.

Когда работники, полдницы (т. е. доильницы молока вЪ полдни) и проч. возвращаяся сЪ полей, озябнутЪ и обмокнутЪ: то бѣгутЪ скорѣе кЪ огню; опускаютЪ свои руки вЪ теплую воду, а чрезЪ то тотчасЪ разжижаютЪ или разрѣживаютЪ свою *кровь* и другіе кругообращающіеся вЪ рукахЪ соки; а какЪ *сосудцы* не могутЪ тогда столь скоро податься, то и послѣдуютЪ *завалы*, *воспаленіе*, *антоновЪ огонь* и проч.

КакимЪ образомЪ должны они

Когда эти люди придутЪ домой озябши, то должны стоять чрезЪ нѣсколько времени не близко, но на нѣкоторое разстояніе отЪ огня, мыть свои руки

разогрѣвать себя. вЪ водѣ холодной и вытирать ихЪ сухимЪ полотенцомЪ. Часто случается, что руки у нихЪ такЪ озябаютЪ, что уже не льзя ихЪ разжать: единственное средство вЪ семЪ случаѣ есть то, чтобЪ тереть ихЪ снѣгомЪ, или, ежели снѣгу не случится, весьма холодною водою. Ежели же приставить ихЪ кЪ огню, или опустить вЪ теплую воду, то весьма опасно, чтобЪ не послѣдовалЪ *антоновЪ огонь*.

ОтЪ чего подвергаются они воспалительнымЪ лихорадкамЪ (горячкамЪ). Поденьщики лѣтомЪ имѣютЪ привадку ложиться спать противЪ солнца. Эта повадка столь пагубна, что они часто встаютЪ сЪ полученіемЪ *воспалительной лихорадки* (горячки), *солнечнаго удара*, о чемЪ мы будемЪ говорить вЪ Томѣ IV, Главѣ 58. *Воспалительныя лихорадки*, столь часто случающіяся вЪ концѣ лѣта и вЪ началѣ осени, часто не отЪ другой причины происходятЪ. Когда работники покидаютЪ свою работу (что всегда они должны дѣлать, когда жарЪ жоритЪ), то должны возвращаться домой, или лечь на умѣренномЪ холодкѣ, на примѣрЪ подЪ тѣнію чего нибудь, а не спать противЪ солнца.

Они должны ѣсть сразмѣрно сЪ своими трудами, ежели желаютЪ быть здоровыми. Часто случается рабочимЪ людямЪ работать на полѣ отЪ утра до вечера, не вкушая и куска хлѣба: такая нужда или поспѣшность не преминетЪ ихЪ сдѣлать больными. Сколь бы ни груба, сколь бы ни не вкусна была ихЪ пища, только надобно имЪ ее принимать вЪ установленные свои часы. ЧѣмЪ сильнѣе они налегаютЪ на свою работу, тѣмЪ чаще должны ѣсть. Ежели соки ихЪ не будутЪ часто возстановляемы принятіемЪ новой пищи, то вскорѣ загниваются и производятЪ *лихорадки самаго дурнаго свойства* (2).

Посе-

Для чего не всѣ знаютЪ сію истинну. (2) Сія истинна, правда, для ученыхЪ людей очевиднѣе всего кажется; но для большей части людей, вЪ разсужденіи коихЪ *жизненное устройство* есть настоящее таинство, есть такая завѣса, сквозь кото-

Поселяне въ разсужденіи пищи и питья крайнѣ или неопрятны, или нестарательны; часто они по неразумію употребляютъ *пищу* нездоровую, хотя не съ большимъ бы убыткомъ могли имѣть добрую. Мужики почти во всей Англіи такъ въ этомъ нерадивы, что

Нерадѣніе работниковъ въ разсужденіи ихъ пищи.

которую они никакъ проникнуть не могутъ. Малообходительность ученыхъ съ простымъ народомъ, да еще малое количество ихъ сочиненій подъ его силу суть обыкновеннымъ источникомъ его невѣжества. „Истинна, говоритъ Фонтенелль, не имѣетъ нужды при обнаруживаніи себя въ прикрасахъ для убѣжденія; она такъ естественно внѣдривается въ духъ слушающаго, что кто ее хотя въ первой разъ еще слышитъ, то ему кажется, что будто только ему приводятъ ее на память.„ Сіе наипаче должно разумѣть о истиннахъ бытія, каковы суть преподаваемыя намъ *Анатоміею* и *Физіологіею*.

Для чего не всѣ знаютъ сей истинны.

Всѣ ѣдятъ для того, чтобъ жить; но не всѣ знаютъ, для чего безъ пищи не можно прожить. Не всѣ знаютъ, для чего такая-то и такая-то *пища* лучше питаетъ, нежели такая-то, или другая; для чего надобно быть такому количеству оной; для чего надобно ѣсть столько-то разъ на дни: а по сему невѣденію тѣ, кои имѣютъ отвращеніе къ обыкновеннѣйшей пищѣ, или кои называются *причудливыми*, или кои безотвязно сидятъ за своими упражненіями, или кои корыстолюбивы, скупы, питаются по своей прихоти, причудливости. Первые ѣдятъ только пряности, не могущія наверстать ими чинимую потерю; вторые только что набиваютъ *желудокъ*, а не размышляютъ, можетъ ли онъ обремененной переварить такую груду *пищи*, которую бы имъ надлежало принять не за одинъ разъ; не размышляютъ, нужно ли сокамъ быть изрѣдка возобновляемымъ; послѣдніе наполняютъ себя тѣмъ, что только попадается имъ дешево. Мало помалу всѣ они погибаютъ; потому что хотя бы они или ѣли очень мало, или хотя бы пища ихъ была не очень прочная, или хотя бы она была *неудобоварима*: то соки тѣла не могутъ быть возобновляемы, а потому и силы не токмо не возстановляются, но болѣе и болѣе ослабѣваютъ, пока наконецъ смерть, часто преслѣдуемая болѣзнями продолжительными и жестокими, окончитъ жребій сихъ несчастныхъ, которой они навлекли на себя отъ одного только неразумія въ употребленіи пищи.

Одно токмо свѣденіе работъ пищеваренія можетъ дать оную знать.

Но довольно только взглянуть на *орудія* желудочнаго *пищеваренія* и на способъ, по коему принятая въ *желудокъ* *пища* превращается въ могущее составить *кровь* существо (а *кровь* есть источ-

Что такое пищевареніе.

что не хотятъ и приправить своего кушанья. Сіи люди однажды только въ день принимаются за пищу; но это болѣе отъ недѣятельности происходитъ, нежели отъ того, что не могутъ трудами выработать или достать себѣ на лучшую пищу.

Пища

источникъ всѣхъ нашихъ соковъ; есть казначей, раздающій всякой части тѣла, что пригодно и что можетъ наградить ея убытокъ): то всякой тотчасъ усмотритъ сію толь важную для человѣческаго рода истинну.

И такъ надобно знать, что тамо вдали рта (въ которомъ сперва пища раздробляется, разжевывается *зубами* и смачивается *слиною*) за *трахейною артеріею* (дыхательнымъ горломъ), есть каналъ, называемый *езофагомъ* (глоткою), идущій прямо въ *желудокъ*.

Пища, во рту измятая и проглоченная посредствомъ *глотки* въ *желудокъ*, можетъ пробыть болѣе или менѣе; потому что положеніе у *желудка*, горизонтальное и нѣсколько коственное, такъ что два его отверстія находятся одно на правой, а другое на лѣвой сторонѣ; одно повыше, а другое пониже. Сверьхъ того сіи два отверстія имѣютъ вьющіяся вкругъ себя *волоти*, кои расширяются и сжимаются; но *волоти* того отверстія, которое смежно съ *кишками*, гораздо менѣе расширяются, нежели первыя, такъ что въ здоровомъ состояніи *пища* иначе изъ *желудка* выйти не можетъ, какъ когда развѣ превратится въ матерію жидкую: съ нею это случается во время пребыванія ея въ *желудкѣ*.

Не льзя точно положить, *кисѣнію* ли должно приписать это превращеніе, или влажностямъ *желудка* и его особенному движенію, ворочающему *пищную груду*, ее разбивающему, раздробляющему, или всѣмъ симъ способамъ совокупно; только то не оспоримо извѣстно, что по прошествіи трехъ часовъ вся эта *груда* находится превращенною болѣе или менѣе въ сѣроватое и жиденькое вещество, называемое первою выдѣлкою, а у Медиковъ *хиломъ* (Chylus).

По мѣрѣ, какъ это вещество выдѣлывается, *волоти* нижняго отверстія расширяются и пропускаютъ его въ *кишки*, въ которыхъ оно выдерживаетъ посредствомъ *желчи*, *панкреатическаго сока* и другихъ жидкостей, въ сихъ частяхъ процѣживающихся, новое утонченіе. Оно тогда дѣлается почти бѣлымъ; называется второю выдѣлкою, а у Медиковъ *хиломъ* (Chylus), т. е. какъ бы отъемомъ.

А по всему пространству *кишокъ* находятся маленькія неприметныя отверстія или дырочки, кои суть начала маленькихъ *сосудцовъ*,

Пища малопрочная и въ маломъ количествѣ часто между рабочими людьми причиняетъ *лихорадки весьма худаго свойства*. Ежели тѣло не довольно питается, то соки портятся, *твердыя* ослабѣваютъ, и отъ того происходятъ несчастнѣйшія послѣдствія. Не довольно твердая или прочная пища обыкновенною бываетъ причиною *кожныхъ болѣзней*, толь частыхъ между

Ежели пища рабочихъ людей будетъ не прочна, то причиняетъ въ нихъ болѣзни.

судцовъ, называемыхъ *сосудцами жилоносными* или *сосудцами млечными*. Сіи маленькія дырочки или трубочки суть маленькіе рты, сосущіе утонченнѣйшую *жиловую* матерію, и переводящіе ее въ свои *сосудцы*. Сіи *сосудцы*, находясь въ непрестанномъ движеніи отъ передвигивающихся частей *подбрюшія*, довершаютъ послѣднюю выдѣлку *жила*, который, пробираясь по нещетному множеству путей, входитъ въ сумочку, называемую *пекетовымъ хранилищемъ*; изъ него въ *грудной каналъ* (потому что онъ находится въ груди); а изъ сего послѣдняго посредствомъ *жилы*, находящейся подъ лѣвымъ плечомъ и называющейся *подключною* лѣвою, въ *составъ крови*.

Грубѣйшія частицы *жила*, не могшія взойти или втянуты быть *млечными сосудцами*, остаются въ *кишкахъ*, въ коихъ сбираются и держатся онѣ, пока, поперты будучи отъ особеннаго движенія *кишокъ къ заднему проходу*, получатъ тяжесть или остроту, побуждающую *большую калоизвергательную кишку* и ея ворота раздаться и дать имъ свободной проходъ вонъ.

Вотъ въ короткихъ словахъ исторія *пищеваренія* и *орудій*, содѣйствующихъ къ сему дѣйствію Природы.

Кто со вниманіемъ прочтетъ, тотъ узнаетъ, что какъ *желудокъ* имѣетъ ограниченное пространство, и вообще содержитъ не болѣе трехъ съ небольшимъ бутылокъ влажности: то, ежели принято будетъ превышающее или и равняющееся количество пищи, *желудокъ*, будучи набитъ и растянутъ отвсюду, лишится упомянутыхъ нами выше сего движеній; наваленная кучами *пища* будетъ давить нижнее отверстіе, принудитъ его расшириться, пройдетъ не получивъ пристойнаго раздробленія и раздѣленія, останется матеріею грубою, изъ коей рты *молошныхъ сосудцовъ* ничего не могутъ высосать, и вся она превратится въ збродной *калъ*.

Что не надобно излишно ѣсть, сіе доказано пространствомъ желудка.

Слѣдственно изъ оной не выдетъ уже *жила*. *Кровь* не будетъ поновлена. *Кровь*, посредствомъ *кругообращенія* несущая во всѣ части тѣла соки и питательныя вещества, полученныя ею изъ *жила*, и полагающая ихъ въ каждую изъ сихъ частей сразмѣрно той нуждѣ,

между рабочими людьми. Примѣтно, что ежели и скотину будутъ не хорошо кормить, то она подвергается *кожнымъ болѣзнямъ;* а когда дадутъ ей хорошій кормъ, то вскорѣ и болѣзнь пропадаетъ. И такъ здравое состояніе соковъ зависитъ отъ довольнаго количества доброй пищи, какъ мы показали выше сего.

Бѣдность причиняетъ болѣзни и оныя тягчайшими дѣлаетъ.

Бѣдность не токмо причиняетъ, но еще и тягчайшими дѣлаетъ болѣзни рабочихъ людей. Большая часть бѣдныхъ или не предвидитъ ничего, или не въ состояніи находится предупредить угрожающія ихъ невзгодья. Кажется, что они еще увеселяются, что могутъ проживать со дня на день; и когда болѣзнь отнимаетъ у нихъ силы къ работѣ, то несчастное ихъ семейство подвергается опасности умереть съ голоду. Тогда-то должно человѣколюбію притти неотложно къ оному на помощь. Помогать бѣднымъ рабочимъ людямъ въ ихъ нуждѣ есть безъ прекословія наивысочайшее дѣяніе вѣры и человѣколюбія. Одни токмо очевидные свидѣте-

---

нуждѣ, которую онѣ имѣютъ, отъ того найдется по прошествіи нѣсколькихъ оборотовъ лишенною своей части *пасочной*, *масляной*, *балзамической*; она сгустѣетъ, состоять будетъ въ одной только части своей красной, которая, будучи твердою частію *крови*, удобно разгорячается отъ повторяемыхъ треній: оттуда послѣдуютъ *горячки* и *воспалительныя* болѣзни. Далѣе, какъ соки, полагаемые по мѣстамъ *кровію*, не вытѣсниваются съ мѣста новыми соками: то останавливаются въ своихъ *сосудцахъ*. Отъ застоянія на одномъ мѣстѣ получаютъ они *остроту* и *гнилость*: отъ сего послѣдуютъ *завалы*, *гнилыя лихорадки*, *злыя* или *опасныя* и проч. Наконецъ, какъ потери, чинимыя нами непрестанно отъ движенія *мышицъ*, или отъ дѣйствія *орудій*, не будутъ болѣе награждаемы: то отъ сего послѣдуютъ *слабость*, *сухощавость*, *чахотка* и проч.

Ежели также *пища* будетъ слишкомъ водяниста и не будетъ содержать довольно сочныхъ частицъ: то происшедшій изъ оной *хилъ* будетъ не связенъ, не проченъ; *кровь* разойдется или распустится: отъ сего послѣдуютъ *блѣдной цвѣтъ*, мертвенность или *худокровность*, и проч. Ежели напротивъ того *пища* будетъ грубая и тяжелая, то произведетъ такой же *хилъ*, которой, перешедши въ *кровь*, причинитъ *завалы*, *водяную болѣзнь* и проч.

дѣтели зрѣлищъ бѣдствій могутъ имѣть нѣкое понятіе о числѣ несчастныхъ погибающихъ въ болѣзняхъ по причинѣ той, что они оставлены были и даже не имѣли нужныхъ къ содержанію жизни вещей.

(Человѣколюбивые люди да прострутъ еще далѣе свое вниманіе и усердіе; да бодрствуютъ, чтобъ землепашцы, землекопатели, вертоградари, жнецы и проч. не полагались слѣпо на невѣжествующихъ и безъимянныхъ побродягъ, которые не имѣя, или и имѣя, да подложные или фальшивые виды, рыскаютъ по пригородкамъ и деревнямъ, убивая всѣхъ по несчастію просящихъ у нихъ помощи. Для сихъ полезныхъ, но жалостныхъ людей (поселянъ) несравненно бы выгоднѣе было предаться единымъ подмогамъ Природы, нежели принимать нелѣпыя и смертоносныя *лѣкарства* отъ сихъ шарлатановъ, которые ежели не успѣютъ болѣзни сдѣлать смертельными, то служатъ только къ продолженію оныхъ.)

Человѣколюбивыя особы должны стараться не допускать, чтобъ бѣдные повѣряли свое здоровье шарлатанамъ.

Рабочіе люди часто получаютъ себѣ вредъ отъ неразумной ревности, отъ которой они, желая превзойти или выпередить одинъ другаго, разгорячаются до того, что впадаютъ въ *горячку*, или и умираютъ. Кто такимъ образомъ умышленно или добровольно подвергаетъ свою жизнь, тотъ заслуживаетъ быть почитаемъ самоубійцею.

Пагубныя слѣдствія отъ неразумной ревности рабочихъ людей.

(Надлежало бы сперва строжае поступить съ отцами и матерями, которыя по большой части варварски требуютъ отъ дѣтей своихъ болѣе, нежели сколько силы ихъ позволяютъ. Рабочіе многосемейные люди, или живущіе въ сосѣдствѣ со многими ребятами, собирающимися у нихъ гурбами для игры, безразсудно и бесчеловѣчно задаютъ дѣтямъ своимъ называемой ими урокъ, которой они должны сперва отправить, а по

О неразуміи отцовъ и матерей, требующихъ отъ дѣтей своихъ болѣе, нежели сколько силы ихъ позволяютъ.

томъ уже итти играть. Ежели бы этотъ урокъ сходенъ былъ съ ихъ возрастомъ, или силами, то бы не льзя было охуждать; но почти всегда противное сему бываетъ. Такіе родители чаще всего симъ образомъ поступаютъ съ своими дѣтьми для того, чтобъ у нихъ ни одна полушка не улихла, которую дѣти ихъ могутъ имъ принести; а по сему и уроки имъ задаютъ не подъ силу. Дѣти, охотящіяся поиграть или имѣющія умъ острой, такъ часто усиливаются, такъ спѣшатъ, что истощеваются, впадаютъ въ изнеможеніе. А хотя бы они не были и таковы, то по привычкѣ получаютъ несвойственную себѣ проворность, которая имъ становится рано или поздно очень дорого.

ЧЛЕНЪ II.

О военныхъ людяхъ.

Болѣзни, коимъ подвергаются солдаты.

Солдатское состояніе въ военное время можетъ поставлено быть въ числѣ трудныхъ работъ. Военные люди много претерпѣваютъ отъ непогодъ, отъ долгихъ походовъ, отъ худой пищи, отъ глада и проч. отъ сего послѣдуютъ *лихорадки*, *поносы*, *ломоты* и другія опасныя болѣзни, гораздо болѣе опустошающія, нежели оружіе, а особливо въ продолжительныхъ походахъ. Нѣсколько холодныхъ и дождливыхъ недѣль убиваетъ болѣе людей, нежели сраженіе.

Они должны быть хорошо одѣты и хорошо питаемы.

Предводители войскъ должны стараться, чтобъ солдаты ихъ были хорошо одѣты и хорошо питаемы.

Нужная солдатамъ пища.

(Весьма нужно солдатамъ раздавать много *растеній*, каковыя суть садовые овощи всякаго рода, какъ-то *капуста*, *рѣпа*, *груша*, *щавель*, *петрушка*, *цикорей* и овощи изъ мучнаго класса, какъ-то *горохъ*, *чечевица*, *сорочинское пшено*, *картофель* и проч.

ВЪ *повальныхъ болѣзняхъ*, весьма часто проявляющихся вЪ армїяхЪ (болѣзняхЪ всегда почти свойства *гнилаго*), надобно раздавать солдатамЪ *вина*, *пива*, *уксусу*, *сахару*, или *кассонада* (не совсѣмЪ перечищеннаго сахару): эти вещества суть сильныя *противугнильныя*, кои предохранятЪ отЪ *прилипчивости* еще не впавшихЪ вЪ болѣзнь, и помогутЪ дѣйствїю *кины* надЪ впавшими вЪ оную. Кесарь спасенїе своей армїи, зараженной *язвою* вЪ Македонїи, приписываетЪ *вину*. Г. Коломбье повѣствуетЪ вЪ своихЪ *началахъ о здравїи военныхъ людей*, стран. 70, что во Французской армїи сЪ успѣхомЪ употребляли, по примѣру РимлянЪ, *уксусъ*: онЪ утверждаетЪ сильно, что это средство надежнѣе, безопаснѣе и скорѣе всего предохраняетЪ солдатЪ отЪ *прилипчивыхъ* болѣзней.

ВЪ *гнилыхъ кровавыхъ съ рѣзомъ поносахъ* (диссентерїяхЪ), толь часто случающихся между солдатами, хорошїе *плоды*, совершенно созрѣвшїе, суть дѣйствительнѣйшими *средствами*. Г. ТиссотЪ повѣствуетЪ, что нѣкоторой Швейцарской полкЪ, находившїйся гарнизономЪ во ФранцузскихЪ южныхЪ провинцїяхЪ, спасенЪ былЪ отЪ *кроваваго поноса* великимЪ количествомЪ плодовЪ, розданныхЪ солдатамЪ: даже самые больные переносимы были вЪ виноградные сады; никто изЪ нихЪ не умерЪ, да и не было болѣе больнаго.

Командующїе начальники должны также окончать походЪ вЪ пристойную пору, и смотрѣть, чтобЪ зимнїя солдатскїя квартиры были сухи и хорошо провоздушиваемы. Должны стоять вЪ сухомЪ мѣстѣ.

Надобно сверьхЪ сего такому воинскому быть учрежденїю, чтобЪ больные солдаты ставились порознь на нѣкоторое разстоянїе отЪ тѣхЪ, кои здоровы; этотЪ присмотрЪ много послужитЪ кЪ сохраненїю жизни воиновЪ. Больные должны стоять порознь отЪ прочихЪ.

(На-

(Надобно правду сказать, что недѣятельность и невоздержность столь же вредны солдатамъ въ мирное время, сколько труды въ военное время. Какъ скоро человѣкъ начнетъ лѣниться, то дѣлается порочнымъ. И такъ весьма нужно сдѣлать планъ, по которому бы военной человѣкъ въ мирное время былъ полезнѣе и пользовался добрымъ здоровьемъ. Кажется, что можно бы было въ томъ успѣть, ежели бы занимать его работою по нѣсколько часовъ на день, прибавивъ ему жалованья. Лѣность, мать всякаго порока, сокрылась бы; умѣренное имъ выдаваемое жалованье, публичныя работы, на кои ихъ опредѣлятъ, какъ-то на построенie пристаней, каналовъ, большихъ дорогъ, никакого подрыву не сдѣлали бы манифактурамъ. Таковой планъ удобно можетъ быть совершенъ тѣмъ паче, что не отнимetъ у воина бодрости; потому что надобно работою занимать пять или шесть часовъ на дни, и всегда на вольномъ *воздухѣ*. Солдаты не должны долгое время за разъ работать, ни употребляемы быть на сидячiя работы. Такiя упражненiя дѣлаютъ людей слабыми, изможденными, неспособными къ воинскимъ трудамъ; напротивъ того работа, выдерживаемая чрезъ не много часовъ на вольномъ *воздухѣ*, прiучаетъ людей къ непогодамъ воздушнымъ, укрѣпляетъ ихъ члены, умножаетъ ихъ силы и бодрость.)

ЧЛЕНЪ III.

О мореходцахъ.

На морѣ служащie люди должны также помѣщены быть въ числѣ тѣхъ, кои занимаются работами трудными; имъ надлежитъ много вытерпѣть отъ перемѣнъ климатовъ, отъ непогодъ, отъ худой пищи, отъ трудныхъ работъ и проч. Сiи люди для торговли и для безопасности государства толь нужны, что не льзя довольно

вольно заняться изысканіемъ способовъ къ сохраненію ихъ здравія.

Величайшими причинами болѣзней, случающихся между мореходцами, можно поставить излишества. Когда они послѣ долговременнаго плаванія пристаютъ къ землѣ: то не смотря ни на климатъ тотъ, ни на собственное свое *тѣлосложеніе*, по уши опускаются во всякія распутства; продолжаютъ оныя часто до того, когда *лихорадка* ихъ сожметъ и окончитъ ихъ жизнь. Симъ-то образомъ не климатъ, а невоздержность часто бываютъ причиною, похищающею удалыхъ нашихъ матросовъ на иностранныхъ брегахъ. Здѣсь не то дается знать, что надобно у мореходцовъ убавлять пищу; но то, что они найдутъ въ воздержаніи наилучшее *лѣкарство* противъ *лихорадокъ* и противъ большей части другихъ ихъ погубляющихъ болѣзней. **Причины болѣзней у мореходцовъ.**

Матросскія работы не всегда позволяютъ имъ избѣгать отъ обмоченія. Когда это случится, то должны они перемѣнить свое платье, и употребить приличныя средства для возстановленія *испаренія*. Они не должны въ семъ случаѣ прибѣгать къ *спиритуознымъ напиткамъ*, ни къ другимъ *напиткамъ крѣпкимъ*; а должны напротивъ того принимать питья пріятныя и *мокротожидительныя*, теплыя до нѣкотораго степени; вскорѣ по принятіи ихъ лечь; они въ глубокомъ снѣ и тихомъ *испареніи* найдутъ тогда возстановленіе своего здоровья. **Средства предупреждать оныя.**

Но болѣе всего вредитъ здоровью матросовъ худое качество *пищи*. Беспрестанное употребленіе соленыхъ запасовъ повреждаетъ ихъ соки, причиняетъ *цынги* (скорбутъ) и другія упорныя болѣзни. Трудно предупредить сіи болѣзни въ долговременныхъ путешествіяхъ; однако мы не можемъ себѣ вообразить, будто не льзя **Какая должна быть пища мореходцовъ.**

 пред-

предпринять и исполнить сїи важныя путешествїя, не подвергнувъ себя упомянутымъ невзгодьямъ.

Растенїя полезны въ морскихъ путешествїяхъ.

На примѣръ, различные роды кореньевъ, овощей, плодовъ, могутъ долго храниться на морѣ, какъ-то *лукъ*, *картофель*, *капуста*, *лимоны*, *померанцы*, *тамаринты*, *яблоки* и проч. Когда же не можно сохранить сїи плоды, то выжимаются изъ нихъ *соки*, которые и хранятся или свѣжїе, или *заквашенные*. Они служатъ для подкисленїя всѣхъ питїй и всякой пищи мореходцовъ въ долговременныхъ путешествїяхъ.

Черствой хлѣбъ и старое пиво весьма много портятъ соки. На суднѣ можно хранить муку чрезъ долгое время, изъ которой можно за всякой день печь новые хлѣбы. Можно также хранить *хмѣлину* комками, или *солодъ*; это кладутъ въ горячую воду на нѣкоторое время для настойки. Сей напитокъ хотя бы питъ былъ въ семъ видѣ, весьма здоровъ, и найденъ *собственнодѣйствующимъ* противъ *цынготной болѣзни*. Можно равно запастися легкими *винами*, *яблошными напитками*, которые хотя бы и окисли, но могутъ служить вмѣсто *уксусу*. *Уксусъ* есть великое *собственнодѣйствующее* противъ болѣзней, и долженъ быть употребляемъ во всѣхъ путешествїяхъ, а особливо морскихъ. Мореходцы всегда должны подквашивать свои питья и *пищу уксусомъ*.

Еще же надобно посадить на судна животныхъ, кои могутъ сохранены быть живыми, какъ-то куръ, утокъ, свиней и проч. употреблять обильно нарочно дѣлаемыя для бульона лепешечки для полаганїя оныхъ въ горохъ и другїя растенїя, и для дѣланїя изъ того супа. Тѣ, кои привыкли къ сему роду пищи, удобно найдутъ въ случаѣ нужды средство къ сохраненїю здравїя сего класса полезныхъ и неустрашимыхъ людей.

Мы

Мы не безъ причины думаемъ, что ежели бы только былъ доброй присмотръ за *пищеупотребленїемъ*, за *воздухомъ*, за платьемъ и проч. мореходцовъ, тобы они здоровѣйшими были людьми; но доколѣ сїи предметы будутъ оставаться въ небреженїи, то будетъ случаться противное.

(Что возможно предупредить въ долговременныхъ морскихъ путешествїяхъ сїи болѣзни, то яснѣе всего доказано опытомъ славнаго Капитана Кука. Въ трехлѣтнемъ и осмнатцатидневномъ путешествїи своемъ, во время коего проходилъ онъ противнѣйшїе себѣ климаты, съ 52 градуса Сѣвернаго даже до 71 градуса Южнаго, потерялъ онъ только одного человѣка, умершаго отъ *легкотной хахотки*, изъ числа ста осмнатцати человѣкъ, составлявшихъ его экипажъ. Средства, употребленныя имъ въ дѣйство для предохраненїя путешественниковъ отъ *цынги* и другихъ *гнилыхъ* болѣзней, сколь просты, столь легки и на самомъ дѣлѣ.

,, У насъ, говоритъ онъ, было великое множе- Какимъ образомъ поступлено было съ Куковымъ экипажемъ.
,, ство *солода*, изъ коего дѣлали прїятной напитокъ;
,, напитка этого раздавали по три кружки на день
,, тѣмъ, кои имѣли расположенїе къ *цынгѣ*. Когда Хи-
,, ругъ за благо разсуждалъ отпускать имъ большее
,, количество, то давали имъ въ сутки до шести и
,, осьми кружекъ. Это есть наилучшее *противу-*
,, *цынготное* въ морѣ, какое только изобрѣтено доселѣ.

,, У насъ еще былъ большой запасъ *капусты*,
,, которая не токмо составляетъ весьма здоровую пи-
,, щу изъ *растительныхъ*, но еще и весьма хорошее
,, *противуцынготное*. Я велѣлъ каждому матросу по
,, фунту отпускать оной дважды на недѣлѣ, когда были
,, мы на морѣ; а когда нужнымъ почиталось, то и
,, болѣе.

 ,, Ле-

„ Лепешечки для бульюна составляютЪ еще важной „ запасЪ, коего у насЪ было довольно. Обыкновенно давали по унцу каждому человѣку три раза на недѣлѣ; „ и когда то нужно было, то и болѣе, для подмѣшиванія его въ горохЪ. Когда намЪ случалось доставать *овощи* свѣжіе, то ихЪ варили съ упомянутыми лепешечками, съ *пшеничного* мукою, или съ *овсяного крупою*; это былЪ обыкновенной завтракЪ „ у матросовЪ. ОбѣдЪ ихЪ состоялЪ изЪ сухаго *гороху*, изЪ свѣжихЪ *растеній*, сваренныхЪ съ порціею „ лепешечекЪ. „

Замѣчено послѣ, что сіи растенія, и между прочими *картофель*, еще здоровѣе бываетЪ вЪ сихЪ обстоятельствахЪ, когда его ѣдятЪ сыраго.

„ Мы запаслися, продолжаетЪ КапитанЪ КукЪ, „ еще *лимоннымЪ* и *померанцовымЪ сыропомЪ*, которой „ вЪ разныхЪ случаяхЪ употребляли.

„ Между прочими надобностями у насЪ запасено „ было *сахару* вмѣсто *масла*, и *пшеничной* муки вмѣсто „ великаго количества *овсяной крупы*. Я думаю, что *сахарЪ* вЪ разсужденіи находящихся вЪ немЪ *противуцынготныхЪ* качествЪ лучше *масла деревяннаго*, „ которое можетЪ произвести противныя дѣйствія, „ по крайней мѣрѣ то масло, которое обыкновенно дается „ на морѣ экипажу.

„ Но всѣ сіи запасы, даже самые нужнѣйшіе, почитаемые хоть за житейскія потребности, хоть „ за *лѣкарства*, остались бы вообще безЪ всякаго „ успѣха, ежели бы не введенЪ былЪ порядокЪ между „ экипажемЪ.

„ Мой экипажЪ раздѣленЪ былЪ на три смѣны, „ выключая вЪ нѣкоторыхЪ необычайныхЪ случаяхЪ. „ СимЪ способомЪ люди не столь были подвержены

„ суро-

,, суровости воздуха, сколько бы были тогда, когда ,, бы стерегли одинъ за другимъ. Они имѣли время еще ,, высушить свое платье, когда случалось имъ обмокнуть; и ,, притомъ приложено было старанїе, чтобъ какъ возмож-,, но мокрота ихъ не касалась. *Чистота* между ими ,, наблюдаема бы со всякимъ раченїемъ, а наипаче ,, чтобъ платье и одѣялы ихъ были всегда сухи и ,, чисты.

,, Такимъ же образомъ содержалось и судно въ су-,, шѣ и чистотѣ, а особливо въ сводахъ; но оно прочищае-,, мо было по два и по три раза на недѣлѣ съ помо-,, щїю огня; своды окуривались зажиганїемъ *ружейнаго* ,, *пороху*, которой смоченъ былъ *уксусомъ* или водою. ,, Я часто раскладывалъ огонь въ желѣзномъ горшкѣ, ,, которой ставили на днѣ судна; отъ чего прочищал-,, ся воздухъ и въ самыхъ нискихъ его частяхъ.

,, *Чистота* какъ между экипажемъ, такъ и во вну-,, тренности судна толь нужна, что не льзя довольно ,, употребить присмотра для нее. Малѣйшее нерадѣнїе ,, въ семъ случаѣ причинитъ запахъ *гнилой* пагубной, ,, которой огнемъ только вывести можно; и ежели не ,, будетъ употреблено сїе средство, то произойдутъ ,, изъ того худыя слѣдствїя.

,, Котлы содержимы были всегда въ чистотѣ. Я ,, не позволялъ матросамъ давать соленаго говяжьяго ,, и свинаго сала, какъ-то обыкновенно водится, ду-,, мая, что оно подвергаетъ *цынгѣ*.

,, Я никогда не опускалъ брать свѣжей воды вся-,, кой разъ, когда только достать ее могъ, хотя бы ,, въ ней и не имѣлъ нужды. Я почитаю недавно по-,, черпнутую воду здоровѣйшею, нежели стоявшую дол-,, гое время на суднѣ. У меня всегда довольно было ,, воды на всякїя потребности жизни, такъ что я ни ,, мало не скупился въ семъ нужномъ харчѣ.

,, Я увѣренъ, что съ довольнымъ количествомъ ,, свѣжей воды и съ добрымъ присмотромъ за *чистотою* ,, экипажъ развѣ рѣдко заразится *цынгою,* хотя бы у него ,, въ запасѣ и не было нѣкоторыхъ упомянутыхъ *противу-* ,, *цынготныхъ*.,,)

Наилучшее *собственнодѣйствующее*, какое только можемъ мы присовѣтовать мореходцамъ и приморскимъ набережнымъ солдатамъ, особливо въ мокрыя погоды, есть *хина;* она часто предупредаетъ *лихорадки* и другія опасныя болѣзни. Ее можно жевать и глотать сокъ на каждой день по драхмѣ; а ежели кому такъ она покажется противною, то можемъ употреблять подъ слѣдующимъ видомъ:

Возьми *хины* одинъ унцъ, *померанцовой корки* полунца, *корню Виргинійской семпентаріи* (въ Аптекахъ извѣстной подъ именемъ: *Radix ſerpentariæ Uirginianæ*), крупно истолченой, двѣ драхмы.

Надобно всіо это настоять на холодѣ чрезъ два или три дни въ полуштофѣ съ *водкою*, и выпивать въ полрюмки два или три раза ни дни за часъ передъ кушаньемъ.

Сіе *лѣкарство* найдено превосходнымъ *собственнодѣйствующимъ* противъ *поносу*, противу *гнилыхъ лихорадокъ*, *перемѣжающихся* и другихъ въ нездоровыхъ климатахъ.

Нѣтъ нужды, какъ бы ни было приготовлено сіе *лѣкарство*, въ *водкѣ* ли, или въ виноградномъ винѣ, или въ простой водѣ. Его еще можно употреблять въ *электуаріи* съ *лимоннымъ* или *померанцовымъ сыропомъ,* или другимъ тому подобнымъ.

§ 2.

§ 2.

О художникахъ и сидячихъ ремесленникахъ.

Хотя нѣтъ ничего столь противнаго здравію человѣка, какъ сидячая жизнь; однако классъ людей, сидячею работою занимающихся, заключаетъ большую часть человѣческаго рода. Почти всѣ женщины, и въ землѣ, въ которой питаются отъ манифактуръ, большая часть мущинъ должны помѣщены быть между сидячими людьми (а).

Земледѣліе есть здоровѣйшій

Земледѣліе первое и здоровѣйшее изъ всѣхъ трудовъ упражненіе, нынѣ отправляется только малымъ числомъ

Кого должно разумѣть подъ именемъ сидячихъ людей. Тѣхъ, кои суть почти неподвижны по своему состоянію или ремеслу.

(а) Обыкновенно называютъ *ученыхъ* или въ наукахъ упражняющихся *людей* сидячими; но не видно, для чего имъ только однимъ сіе названіе придано; оно равно прилично художникамъ, которые еще подвержены и той невыгодѣ, что часто принужденными бываютъ держаться въ положеніи принужденномъ; чего *ученые люди* должны избѣгать всегда (4).

(4) И такъ все, что Г. Буханъ говоритъ въ семъ параграфѣ, должно разумѣть не только о *портныхъ*, *сапожникахъ* и *кожевникахъ*, упоминаемыхъ имъ словесно здѣсь, но еще о всѣхъ художникахъ, принужденныхъ работать въ глуши, какъ-то вообще о всѣхъ работающихъ на манифактурахъ, о всѣхъ работающихъ иголкою: о *швеяхъ*, *продавщицахъ* или *купчихахъ модныхъ вещей*, *золотошвеяхъ*, *обойщикахъ*; о всѣхъ художникахъ, работающихъ надъ малыми предметами, какъ-то о *рѣзщикахъ* на металлахъ, на тонкихъ камушкахъ, о *чеканщикахъ*, о *ювелирахъ*, *часовщикахъ*, и проч. о всѣхъ тѣхъ, кои работаютъ только стоючи, какъ-то о *столярахъ*, *эбенистахъ*, *книгопечатателяхъ* и проч. о всѣхъ работающихъ сидя, какъ-то о *подьячихъ*, *стряпчихъ* и почти о всѣхъ женщинахъ, какія бы ни были ихъ упражненія.

Изъ всѣхъ сихъ художниковъ однимъ надобно опасаться отъ недѣйствія большаго числа частей ихъ тѣла, другимъ отъ принужденнаго и неприроднаго положенія, въ которомъ они работаютъ; третьимъ отъ воздуха горячаго, мокраго и лишеннаго своей *упругости*; четвертымъ отъ частицъ сухихъ или мокрыхъ, но всегда злотворныхъ, отстающихъ отъ матерій, работниками выдѣлываемыхъ. Изъ числа сихъ послѣднихъ особливо суть *каменьщики*, *парикмахеры*, *дѣлатели духовъ*, *чесальщики* или *трепальщики* шерсти, волосовъ и проч.

трудъ кѣмъ оно отправляется.

сломъ тѣхъ, кои не могутъ вступить въ другіе промыслы. Нѣкоторые думаютъ, что воздѣлываніе земли не можетъ собою занять всѣхъ жителей; но они весьма обманываются (5).

Сказываютъ, что нѣкоторой древній Римлянинъ кормилъ свое семейство урожаемъ одного только загона земли. Нынѣшніе Агличане могли бы то же сдѣлать, ежели бы захотѣли жить, такъ какъ Римляне. Это показываетъ, что сколько Англія ни разселилась, только всѣ ея жители могли бы жить отъ землепашества.

Выгоды; земледѣлія предъ торговлею.

Земледѣліе есть неизсякаемымъ источникомъ богатства и обилія для жителей каждаго округа. Ежели оно оставлено будетъ, то какихъ бы сокровищь ни привозили изъ за границъ, только бѣдность и нищета опустошитъ сію землю. Таково есть и таково всегда будетъ неизвѣстное состояніе торговли и манифактуръ, что цѣлыя тысячи могутъ нынѣ оными быть заняты, а завтра *они же принуждены будутъ* содержаться милостынепрошеніемъ; чего (кромѣ непредвидѣнныхъ случаевъ) воздѣлывающимъ прилѣжно землю никогда случиться не можетъ. Трудолюбіе будетъ доставлять имъ пищу, а промыселъ по крайней мѣрѣ можетъ пріобщить другія потребности въ жизни.

Причины болѣзней у сидячихъ работниковъ; недостатокъ тѣлодвиженія.

Хотя сидячія работы обществу нужны; однако не знаю, для чего вступающимъ въ оныя людямъ оставаться при оныхъ на всю жизнь. Ежели бы сіи упражненія перемѣшиваемы были съ дѣятельнѣйшими и требующими большаго *тѣлодвиженія* трудами, то бы не были онѣ столь вредными. Это всякому извѣстно, что

(5) Не надобно здѣсь умолчать, что по причинѣ малочисленности земледѣльцовъ поля гораздо менѣе приносятъ, нежели сколько бы могли. Землепашество приноситъ плодъ по мѣрѣ труда, на оное употребленнаго, и безсмертный ла Фонтень преподаетъ превосходное къ сему правило въ баснѣ Земледѣльца и его дѣтей. Бас. IX. кн. V.

что сидячая жизнь опровергаетъ здравіе. Ежели человѣкъ просидитъ четыре или пять часовъ на дни, то худаго не почувствуетъ; но ежели поохотится или принужденъ будетъ пробыть въ семъ положеніи десять или двенатцать часовъ, то въ скоромъ времени разстроитъ свое здоровье.

Запертой воздухъ.

Не одинъ токмо недостатокъ *тѣлодвиженія* вреденъ здравію сидячихъ людей; они часто претерпѣваютъ отъ запертаго или духотнаго *воздуха*, коимъ дышутъ. Часто на примѣръ видно, что десять или двенатцать *портныхъ* или *дѣлателей шнурованій* сидятъ вмѣстѣ въ маленькой каюткѣ, въ которой и одинъ человѣкъ съ трудностію бы могъ свободно *дышать*. Они остаются въ нихъ вообще на многіе часы сряду, поставя по срединѣ многія свѣчи, которыя также истощеваютъ *воздухъ*, и дѣлаютъ его неспособнымъ къ *дышанію* онымъ. *Воздухъ*, бывшій уже въ *легкихъ* и изъ оныхъ изверженный, теряетъ свою *упругость*, и дѣлается неспособнымъ по причинѣ утонченности раздувать *легкія*: отъ сего послѣдуютъ *чахотка* и другія *грудныя болѣзни*, толь обыкновенно случающіяся между сидячими работными людьми.

Испорченной воздухъ отъ испаренія многихъ людей.

Самое *испареніе*, выходящее изъ великаго числа собравшихся въ одно мѣсто людей, дѣлаетъ *воздухъ* нездоровымъ; опасность становится еще большею, когда кто нибудь изъ нихъ имѣетъ *легкія* зараженныя, или страждущія какою нибудь болѣзнію. Тѣ, кои сидятъ подлѣ такого человѣка, будучи принуждены дышать тѣмъ же *воздухомъ*, не минуютъ и сами заразиться, или отяготиться. Ежели трудно найти двенатцать сидячихъ рабочихъ людей, наслаждающихся добрымъ здоровьемъ: то всякъ чувствуетъ, сколько-то опасно напихивать ихъ великое число въ малую каютку.

Принужденное положеніе; примѣръ: портные, сапожники, ножевщики и проч.

Большая часть изъ тѣхъ, кои принимаются за сидячія работы, находятся постоянно согбенными или нагнувшими свою голову, какъ-то: *портные*, *сапожники*, *ножевщики* и проч. Такое положеніе особенно вредно здравію. Неестественное положеніе сопротивляется *жизненнымъ работамъ*, и слѣдственно должно исказить *тѣлосложеніе*. Почему и слышимъ мы, что сіи художники вообще жалуются на *непищеваренія* въ *желудкѣ*, на *вѣтры*, на *ломъ головы*, на *боль груди* и проч

Непорядочныя пищеваренія.

У сидячихъ людей *пища* или *питательной сокъ* вмѣсто того, чтобъ по прямому положенію итти во всѣ части тѣла для *питанія* оныхъ собою, задерживается въ *орудіяхъ пищеваренія*; потому что при несвободномъ положеніи тѣла несвободны бываютъ у нихъ *желудокъ* и *кишки*, т. е. сжимаются: отъ сего послѣдуютъ *непищеваренія* или *сырости* въ *желудкѣ*, *запоръ*, *вѣтры* и другіе *признаки ипохондріи*, толь много удручающія сей родъ людей. Безъ *тѣлодвиженія* никакое *отдѣленіе* не можетъ совершенно отправляться; и когда матерія, долженствующая выпорозниться чрезъ сей путь (отдѣленія), долго задержится въ тѣлѣ: то, будучи втянута обратно въ *составъ крови*, ничего добраго произвести не можетъ.

Причины грудныхъ болѣзней у сидячихъ людей.

Наклонное положеніе (т. е. когда человѣкъ сидитъ згорбившись) также весьма вредно *легкимъ*. Когда сіе *черево* сжато или сплющено, то *воздухъ* не можетъ уже проникать его свободно во всѣхъ его частяхъ и пристойно оныя расширять: отъ сего происходятъ сіи *пупырышки*, сіи *сосочки* и проч. которыя часто оканчиваются *чахоткою*. Далѣе, какъ постоянное дѣйствіе *легкихъ* необходимо нужно къ усовершенствованію *крови*: то, ежели *легкія* больны, соки тотчасъ портятся, и вся махина пропадаетъ.

Си-

Сидячимъ художникамъ не только отъ сжатія *кишокъ* становится дурно, но также и отъ сжатія нижнихъ частей: такое сжатіе или пригнетеніе останавливаетъ *кругообращеніе* соковъ въ этихъ частяхъ; оно ихъ дѣлаетъ слабыми и неспособными къ своимъ *работамъ*. Симъ-то образомъ *портные*, *сапожники* и проч. часто остаются калеками. Кромѣ сего *кровь* и соки портятся отъ *застоянія*, *испареніе* останавливается: оттуда *короста*, *гадкія чирьи*, *прыщи худаго свойства* и другія *кожныя болѣзни*, толь часто примѣчаемыя между сими работниками.

Обыкновенныя болѣзни у сидячихъ людей: короста, чирьи, и проч.

Худое сообразованіе тѣла часто бываетъ послѣдствіемъ сидячихъ работъ, неумѣренно выдерживаемыхъ. *Спинная* на примѣръ *кость*, состоящая изъ позвонковъ, будучи непрестанно въ дугу согнута, получаетъ сутулость, которая остается на всю жизнь. А мы еще и прежде упомянули, что худое сообразованіе противно здравію тѣмъ, что полагаетъ оно препятствіе *жизненнымъ работамъ* и проч.

Худое сообразованіе тѣла.

Сидячая жизнь обыкновенно причиняетъ всеобщее ослабленіе въ *твердыхъ*: вотъ начальный источникъ, изъ коего проистекаетъ большая часть болѣзней, нынѣ удручающихъ сидячихъ людей. *Жабы*, *чахотка*, *истерическіе припадки* и множество другихъ *нервныхъ болѣзней*, толь нынѣ усилившихся, были въ сей землѣ мало извѣстны до того времени, пока сидячія работы еще не сдѣлались толь общими; да онѣ почти и понынѣ не извѣстны тѣмъ нашимъ землякамъ, кои предаются дѣятельнѣйшимъ, т. е. сопровождаемымъ *тѣлодвиженіями* на вольномъ *воздухѣ* трудамъ; а въ торговыхъ городахъ по крайней мѣрѣ цѣлыя двѣ трети ихъ обывателей оными страждутъ.

Жабы, чахотка, нервныя болѣзни и проч.

Трудно пособить симЪ болѣзнямЪ; потому что привыкшїе кЪ сидячей жизни теряютЪ, какЪ и младенцы вЪ *Аглинской болѣзни*, всю охоту кЪ *тѣлодвиженїю*.

Однако мы предложимЪ нѣкоторыя мысли, относящїяся до средствЪ хранить здравїе сего класса полезныхЪ людей; и надѣемся, что между ими найдутся такїе, кои по благоразумїю своему оныя уважатЪ.

Средства предупреждать всѣ сїи болѣзни. Перемѣна положенїя; тѣлодвиженїе.

Мы уже дали знать, что сїи художники часто бываютЪ больными по той причинѣ, что згорбившись работаютЪ. И такЪ надобно имЪ стараться держать себя, хотя сидя, хотя стоя, вЪ столько прямомЪ положенїи, сколько упражненїя ихЪ позволить могутЪ; надобно также, сколько возможно, почаще перемѣнять свое положенїе, и не долго сряду оставаться вЪ одномЪ; отЪ времени до времени покидать свою работу, прогуливаться, ѣздить на лошади, бѣгать, и все дѣлать, что можетЪ придать дѣятельность *жизненнымЪ работамЪ*.

(Надобно признаться, что не всѣ художники вЪ состоянїи послѣдовать сему совѣту, а особливо достающїе себѣ хлѣбЪ отЪ дневной работы, кои многочисленнѣе всѣхЪ. Лошадь, хотя бы была куплена, или нанята, сядетЪ ему на шею дорогою цѣною. Однако зажиточные люди должны брать *тѣлодвиженїе* на *верьховой ѣздѣ*, какЪ здоровѣйшее изЪ всѣхЪ; какЪ такое, которое вЪ короткое время выполняетЪ исправно намѣренїе природы.

Работники, достающїе себѣ хлѣбЪ отЪ дневной работы, и всѣ не могущїе имѣть *тѣлодвиженїя* посредствомЪ *верьховой ѣзды*, должны увѣрить себя, что крайнѣ нужно для нихЪ перемежать свою работу роздыхами; что по тому надобно только нѣсколько часовЪ употребить имЪ

имъ на работу, по томъ прогуляться, проходиться, пробѣгаться и проч., послѣ чего опять приняться за работу, и такимъ образомъ поступать до конца дни; что это есть одно токмо средство избѣгнуть множества выше исчисленныхъ болѣзней, и достигнуть до благополучной и покойной старости, которая можетъ ихъ наградить благими, каковыхъ ихъ труды, сколько бы ни усильны, сколь бы безотвязны ни были, не всегда могли имъ доставлять.)

Работникамъ вообще весьма мало дается времени на *тѣлодвиженїе*; да и сїе время или досугъ сколь ни коротокъ, рѣдко употребляется пристойнымъ образомъ. Примѣрно сказать: подневной *портной*, или *ткачь*, вмѣсто того, чтобъ употребить свободныя свои минуты на прогулки, или на *тѣлодвиженїе* на свободномъ *воздухѣ*, часто любитъ лучше заходить въ кабакъ, или просидѣть за какою нибудь игрою, за которою онъ обыкновенно проигрываетъ и свое время и свои деньги. На что употребляютъ работные люди время, которое они долженствовали бы употребить на тѣлодвиженїе.

Пониклое или наклонное положенїе, въ каковомъ большая часть работныхъ людей работаетъ, кажется, болѣе происходитъ отъ привычки, нежели отъ нужды. Можно бы на примѣръ имѣть такой столъ, вокругъ котораго могли бы сидѣть круговенькою десять или двенатцать *портныхъ*, у коихъ бы ноги были на свободѣ, вися, или упираясь на подножки, по ихъ произволенїю; сверьхъ того можно бы и на столѣ сдѣлать по такому мѣсту или гнѣзду для каждаго человѣка, въ которомъ бы онъ, сидя свѣся ноги, могъ также ловко работать, какъ обыкновенно работаетъ, поджавши ноги. Какъ портные должны сидѣть за работою.

Всѣмъ работникамъ совѣтуемъ мы наблюдать *чистоту*, какъ святыню, никакъ ненарушаемую. Ихъ положенїя и упражненїя дѣлаютъ ее необходимо нужною. Важность чистоты.

 Ничто

Ничто такЪ не способствуетЪ кЪ сохраненію ихЪ здравія, какЪ чистота; и кто ее опускаетЪ, тотЪ не токмо подвергается опасности потерять здравіе, но и обществу становится несноснымЪ.

О воздержности.

Сидячіе люди должны избѣгать *яствЪ неудобоваримыхЪ* и *вѣтротворныхЪ*, и наблюдать строжайшее воздержаніе. ЧеловѣкЪ, сильно налегающій на работу, но на вольномЪ *воздухѣ*, легко можетЪ оправиться отЪ излишества вЪ хмѣлю; а сидячій на одномЪ мѣстѣ за работою не имѣетЪ той же выгоды; вотЪ для чего сіи послѣдніе впадаютЪ вЪ *лихорадки* послѣ сильной попойки, или послѣ всякаго бражничества. Почему какЪ скоро эдакой человѣкЪ почувствуетЪ вЪ головѣ тяжесть отЪ того, то не вЪ кабакЪ долженЪ бѣчи опохмѣливаться, а сѣсть на лошадь; или ежели это не возможно, расходиться на вольномЪ *воздухѣ*. СимЪ средствомЪ протрясетЪ онЪ свою дурь гораздо лучше, нежели *крѣпкими напитками*, и не разстроитЪ своего *тѣлосложенія*.

Какія должны быть забавы сидячихЪ людей: садовничество.

Но не желая отягощать мѣлочными правилами для сидячихЪ людей, представлю я имЪ общій планЪ, по которому они могутЪ поступать вЪ намѣреніи сохранить свое здоровье. Пусть на примѣрЪ каждой изЪ нихЪ заведетЪ у себя садикЪ, пусть его обработываетЪ своими собственными руками; онЪ можетЪ копать, садить, разсаживать, засѣвать и полоть вЪ свободныя минуты. ОнЪ вЪ этомЪ найдетЪ *тѣлодвиженіе* и забаву, да еще и большую часть нужныхЪ для жизни вещей. Послѣ сидячей работы пусть проведетЪ часЪ вЪ своемЪ садикѣ: онЪ по томЪ сЪ большею бодростію и жаромЪ опять приступитЪ кЪ своему дѣлу, нежели когда бы все то время вЪ праздности пробылЪ.

(ВотЪ еще такой совѣтЪ, которой не всѣмЪ можно исполнять художникамЪ, особливо же работающимЪ

щимъ въ большихъ городахъ; потому что художества и ремесла, собранныя въ свой центръ, не позволяютъ художникамъ ходить или достать садъ по дороговизнѣ мѣста. Городъ Шеффильдъ, которой будетъ скоро представленъ примѣромъ, одинъ только, какъ я думаю, находится въ семъ родѣ. Жизнь, провождаемая живущами тамо художниками, вѣроятно, кажется, зависитъ отъ неизвѣстныхъ намъ обстоятельствъ. И такъ сей совѣтъ можетъ отнестися развѣ только къ художникамъ малыхъ городовъ, пригородковъ и заведенныхъ за большими городами манифактуръ, или въ ихъ предмѣстіяхъ. Однако число сихъ послѣднихъ толь велико, что могутъ послѣдовать сему совѣту.

Извѣстно, что ежели бы всѣ художники, находящіеся въ силахъ завести садъ, или купить на оной уголокъ земли, захотѣли заниматься время отъ времени садовничествомъ: то бы нашли въ томъ поправку своего здравія, которое ихъ работами измождается, и которое бы посредствомъ садовничества могло притти еще въ равновѣсіе съ происходящими отъ оныхъ невыгодами. Далѣе, они бы получили весьма ощутительные выгоды и отъ того, что пришедши въ старость, и истративши нужныя на такія работы силы, нашли бы въ легкой ходьбѣ за садомъ подмогу противъ бѣдности, или противъ скуки, обыкновенной участи старости, страшнѣйшей розорительницы нашего бытія, и неотлучной сопутницы праздности. Надобно подивиться, сколько то скука и праздность убиваютъ стариковъ: ядъ тѣмъ тончайшій, чѣмъ проведенная дотолѣ сими работниками жизнь была дѣятельнѣе. Таковъ-то есть несчастный жребій смертныхъ, что они неминуемо находятъ свою погибель въ искомомъ ими покоѣ, какъ скоро достигнутъ до извѣстныхъ лѣтъ; потому что припадки и болѣзни, заведшіяся въ нихъ отъ ихъ

упраж-

упражненій, вскорѣ опять появляются въ силѣ, и похищаютъ сихъ несчастныхъ въ скоромъ времени. И такъ единое токмо остается средство къ сбреженію малаго остатка дней сихъ почтенныхъ людей, а имянно новыя упражненія, сразмѣрныя ихъ лѣтамъ и ихъ силамъ. Садовничество и легкіе полевые труды совершенно выполняютъ сіе *показаніе*. Они тутъ найдутъ множество средствъ для прогнанія скуки, увеселяяся новымъ родомъ жизни, коея трудъ, всегда сходный съ ихъ силами, будетъ имъ служить купно и пищею и подпорою.)

Какимъ образомъ воздѣлываніе земли сохраняетъ здравіе.

Воздѣлываніе земли всякимъ образомъ споспѣшествуетъ къ сохраненію здравія. Оно не токмо приводитъ въ движеніе, въ воспряненіе почти всѣ части тѣла, но еще запахъ отъ земли и растеній свѣжихъ оживляетъ и ободряетъ духъ, между тѣмъ какъ непрерывное зрѣлище созрѣвающихъ вещей льститъ и услаждаетъ сердце. Люди суть таковы, что увеселяются только лежащими на перспективѣ вещьми, сколько бы удаленными и общими онѣ не были. Почему случается, что большая часть людей садятъ, сѣятъ, строятъ и проч. Сіи упражненія были одними только въ первобытныя времена; и когда Цари и Завоеватели воздѣлывали землю, то можно думать, что они не менѣе нашего знали, въ чемъ состоитъ истинное благополучіе.

Примѣръ Шеффильдскихъ обывателей.

Совѣтовать работнымъ въ городѣ живущимъ людямъ хожденіе за садомъ, кажется страннымъ дѣломъ; но наблюденіе утверждаетъ, что этотъ планъ не совсѣмъ не исполнителенъ. Въ Шеффильдѣ, городѣ Іоркской провинціи, въ которомъ много выдѣлывается желѣзныхъ штукъ, почти нѣтъ ни одного ножевщика, которой бы не имѣлъ угла земли, воздѣлываемой имъ вмѣсто сада; сіе поведеніе имѣетъ спасительнѣйшія дѣйствія. Оно побуждаетъ сихъ художниковъ не токмо

но пользоваться *тѣлодвиженіемъ* на вольномъ *воздухѣ*, но еще ѣсть овощи, корни и проч. доморощеные, о коихъ бы они безъ того и не помышляли. Не знаю, для чего бы манифактурнымъ худоникамъ въ другихъ городахъ Англіи не послѣдовать сему примѣру.

Деревенскіе работники и здоровѣе и щасливѣе городскихъ для чего?

Мастеровые весьма охотятся ходить въ большіе города: они, правда, могутъ доставать изъ того нѣкоторыя выгоды; но надобно и то сказать, что этотъ вкусъ не остается безъ большихъ невыгодъ. Деревенскіе работники также стараются достать себѣ хорошій кряжъ земли, въ чемъ они обыкновенно и успѣваютъ. Это имъ доставляетъ *тѣлодвиженіе*, и даетъ способъ жить пріятнѣе. Изъ сего примѣчанія слѣдуетъ, что живущіе въ деревняхъ работники гораздо блаженнѣе городскихъ: они наслаждаются лучшимъ здравіемъ, живутъ въ большемъ довольствѣ, и почти всѣ имѣютъ семейства многочисленныя, но и здоровыя.

Кратко, *тѣлодвиженіе* на вольномъ *воздухѣ*, такимъ ли, или другимъ образомъ предпріятое, необходимо нужно для здравія. Небрегущіе объономъ хотя могутъ жить нѣкоторое время; однако едва могутъ о себѣ сказать, что они живутъ сдѣлавшись слабыми и хилыми, они чрезъ нѣсколько времени истощеваются и похищаются преждевременною смертію.

§ 3.

О людяхъ, упражняющихся въ наукахъ (6).

Излишнее прилѣжаніе толь вредно здравію, что развѣ малое только число можно привести примѣровъ изъ *ученыхъ людей*, которые бы были сильны и здоровы.

 Про-

(6) Матерія, составляющая предметъ сего параграфа, трактована была многими сочинителями. Г. Тиссотъ въ предисловіи прекрасной его Диссертаціи: *о здравіи ученыхъ людей*, исчислилъ сихъ писателей; но-

Невыгоды отъ упорнаго прилѣжанія.

Продолжительное прилѣжаніе (сидѣніе за книгами, за письмомъ) требуетъ всегда жизни сидячей; и когда къ такому упражненію еще присоединится недостатокъ *тѣлодвиженія*, то изъ сего произойдутъ самыя дурныя слѣдствія. Частые были примѣры, что упорное прилѣжаніе, продолжавшееся и не много мѣсяцовъ, опровергало наилучшее *тѣлосложеніе*, и было причиною тьмы *сухожильныхъ* (*нервныхъ*) *болѣзней*, оставшихся навсегда неизлѣчимыми. Всякъ можетъ чувствовать, что человѣкъ не сотворенъ для всегдашняго дѣланія, такъ какъ и для всегдашняго вниманія; а иначе тотчасъ опроверженъ будетъ и отъ того и отъ другаго.

Власть души надъ тѣломъ есть такова, что всѣ *жизненныя* его *работы* покорены ея вліяніямъ, и что она ускоряетъ или задерживаетъ ихъ дѣйствія во всѣхъ почти возможныхъ степеняхъ. Симъ-то образомъ веселіе и радость ускоряютъ *кровеобращеніе* и вызываютъ всѣ *отдѣленія*; а напротивъ того печаль и глубокія размышленія всегда ихъ прекращаютъ, или останавливаютъ.

Излишнее прилѣжаніе вредно не токмо тѣлу, но даже и духу.

Изъ сего слѣдуетъ, что для сохраненія здравія нужно избѣгать всякаго неумѣреннаго прилѣжанія. Извѣстно, что человѣкъ, непрестанно ломающій себѣ голову мыслями, рѣдко пользуется совокупно и выгодами тѣла и силою духа; а напротивъ того тотъ, кто, ежели можно такъ сказать, *ничего не думаетъ*, вообще имѣетъ и то и другое.

Не-

но сіе не воспрепятствовало сему искусному практику (Г. Бухану) заняться тѣмъ же важнымъ предметомъ; а опытность и ученость его умѣли придать ему свойство новости. Пусть читатели снесутся съ обоими сочинителями о сей матеріи, которая, по плану Г. Бухана, казалась слегка только тронутою. Однако ежели снести обоихъ сочинителей, то въ разсужденіи правилъ они между собою совершенно согласны; и читатель паче и паче увѣрится, что Врачебная Наука, Наука умствованія и наблюденія, никогда не измѣнится въ своихъ совѣтахъ, когда только будетъ трактована великими людьми.)

Непрестанно размышлять есть то же, что не хотеть долго размышлять. Веикіе размышлятели обыкновенно доходятъ до того, что дѣлаются шальными или одурѣвшими, или чрезъ нѣсколько лѣтъ сумазбродами, и представляютъ намъ печальное доказательство того образа, по каковому можно здѣсь во зло употребить величайшія выгоды. О глубокомысліи или задумчивости можно то же сказать, что о всѣхъ другихъ дѣлахъ; когда она доходитъ до излишества, то бываетъ порокомъ; и я не нахожу мудрѣе того человѣка, которой даетъ часто и въ пристойное время отдохновеніе своему духу, входя въ веселыя бесѣды, или забавляяся какою нибудь требующею *тѣлодвиженія* потѣхою, или другимъ какимъ способомъ. Пагубныя его слѣдствія.

Мы не будемъ заниматься изысканіемъ, какое есть свойство связи, соединяющей вмѣстѣ и душу и тѣло; или какое есть то вещество, коимъ они дѣйствуютъ взаимно одно на другое; мы только будемъ говорить о болѣзняхъ, коимъ подвергаются науками занимающіеся люди, и постараемся преподать имъ средства оныхъ избѣгать.

ЧЛЕНЪ I.

О причинахъ болѣзней, обыкновенно случающихся у упражняющихся въ наукахъ людей.

Ученые люди особенно подвержены *подагрѣ*. Сія жестокая болѣзнь происходитъ отъ худыхъ *пищевареній* въ желудкѣ и остановленнаго *испаренія*. Не льзя тому статься, чтобъ въ человѣкѣ, сидящемъ отъ утра до вечера, происходило порядочное *пищевареніе*, и чтобъ *очищенія* или *выметанія* въ немъ были въ приличномъ количествѣ. Когда влажность, выходящая непримѣтными парами изъ подъ *кожи* (которое дѣйствіе называется *испареніемъ*, а самая влажность *испариною*), Причины подагры у ученыхъ людей.

 за-

задержана будетЪ вЪ тѣлѣ, а соки не выдѣлаются приличнымЪ образомЪ: то отЪ сего должны произойти болѣзни, кои мы опишемЪ послѣ вЪ главѣ 12, § 3 сей книги.

Причины каменной болѣзни.

Сіи же самые люди часто страждутЪ *камнемЪ* вЪ *пузырѣ* и *почкахЪ*. *Тѣлодвиженіе* особенно способствуетЪ кЪ *отдѣленію* и кЪ выходу *мочи*: слѣдственно сидячая жизнь должна произвести противное дѣйствіе. НѣтЪ никого, кто бы не могЪ увѣриться о сей истиннѣ, ежели замѣтитЪ, что *моча* болѣе идетЪ днемЪ, нежели ночью, и гораздо вЪ большемЪ количествѣ при какой нибудь тряскѣ, какЪ-то во время ходьбы, во время ѣзды верьховой или телѣжной, нежели во время пребыванія на одномЪ мѣстѣ или покоя.

Печеночныхъ болѣзней.

Сидячая жизнь останавливаетЪ *кругообращеніе* вЪ *печени*; она причиняетЪ *завалы* вЪ семЪ *чревѣ*: отЪ сего послѣдуютЪ *желваки* (ſcirri) на *печени*, толь часто зараждающіеся у *ученыхЪ людей*. *Отдѣленіе желчи* и примѣсь ея сЪ *соками кишокЪ* столь нужны для нѣкоторой части *жизненнаго устройства*, что когда они не бываютЪ, то и здравіе должно измѣниться. *Желтуха*, *непищевареніе*, потеря аппетита, разстройство всего тѣла, суть пагубными слѣдствіями испортившейся *желчи*, или остановившейся вЪ своихЪ *протокахЪ* (7).

Опас-

(7) ИзЪ свойствЪ *желчи* видно, что она весьма важна вЪ *пищевареніи*. Мы прежде сего показали, что когда *пища* превратилась дѣйствіемЪ *желудка* и проч. вЪ жидкую смѣсь, называющуюся chymus (*химомъ*) т. е. такЪ сказать вЪ первую выдѣлку, то она протекаетЪ чрезЪ нижнее отверстіе *желудка* вЪ *кишки*, и что вЪ нихЪ она получаетЪ новую выдѣлку посредствомЪ *желчи*, процѣживающейся вЪ первую начинающуюся отЪ *желудка кишку*, называемую у АнатомиковЪ duodenum. Но какимЪ образомЪ сидячая жизнь можетЪ остановить *кровеобращеніе* вЪ *печени*? какимЪ образомЪ она можетЪ остановить процѣживаніе *желчи*? — надобно только посмотрѣть на сіе *чрево* (*печень*) и на сосѣднія сЪ нимЪ части: то истинна откроется во всемЪ своемЪ видѣ.

Жилы

Опаснѣйшая и пагубнѣйшая изъ всѣхъ болѣзней для *ученыхъ* людей есть *чахотка*. Мы уже замѣтили, что у тѣхъ, кои не дѣлаютъ *тѣлодвиженія, легкія* довольнымъ обра- Причины грудныхъ болѣзней.

Жилы, идущія изъ *селезенки*, находящейся въ лѣвомъ *ипохондрѣ*, изъ *кишокъ*, изъ *брыжейника*, изъ *месокола*, изъ *сальниковъ*, изъ *желчнаго пузыря*, лежащаго въ нѣкоторой лощинкѣ *печени*, и принимающаго въ себя нѣкоторую часть *желчи*, выдѣлавшейся въ семъ *черевѣ*, т. е. *печени*; все, говорю, эти *жилы*, несущія *кровь* изъ вышеупомянутыхъ частей, оканчиваются или выгружаются въ одну большую *жилу*, у Анатомиковъ называемую *жилою портою*, входящую въ *печень*. Эта *жила порта* раздѣляется или расходится въ семъ *черевѣ* (*печени*) на бесчисленныя дѣленія, отрасли и проточинки, и кладетъ въ маленькія *желѣза* или *ноздерки*, изъ коихъ почти весь составъ или тѣло *печени* состоитъ, части *желчныя*, взятыя *кровію* изъ разныхъ упомянутыхъ нами *черевъ*, ею протеченныхъ. *Кровь*, сложивши съ себя сіи *желчныя* части, входитъ въ *главную кровевозвратную жилу*, называющуюся *кавою*, въ которой она нашедши кровь другихъ частей, опять начинаетъ новое *кругообращеніе*, описанное выше сего. Кровеобращеніе въ печени. Должности сего черева.

Все сіи маленькія *желѣзы* (изъ коихъ состоитъ тѣло или составъ *печени*, и кои суть маленькія ноздерки) пускаютъ отъ себя весьма маленькія трубочки или проходцы, называемые *желчными порами*, которые, становясь отъ часу толще, наконецъ соединившись вмѣстѣ, выгружаются въ одинъ каналъ, называемый *печеночнымъ каналомъ*. Вѣроятно, что есть другіе *желчные поры*, по которымъ *желчь* входитъ въ *желчной пузырь*; но малость или мѣлкость сихъ *поровъ* была препятствіемъ, что не совсѣмъ еще могли увѣриться о существованіи оныхъ. Какъ бы-то ни было, только то не оспоримо извѣстно, что *желчной пузырь* содержитъ извѣстное количество *желчи*, которая отъ своего застоя получаетъ густоту и горькость нарочитую, каковой *печеночная* желчь не имѣетъ. Сіи два рода *желчи* протекаютъ по одному каналу въ первую начинающуюся отъ *желудка кишку* (duodenum), въ которой, смѣшавшись съ *панкреатическимъ сокомъ*, служатъ къ совершеннѣйшему выдѣланію *жила*, или, такъ сказать, отъема изъ пищи. Печеночная желчь. Желчь желчнаго пузыря.

Но разберемъ только со вниманіемъ мѣлкость или малость *желчныхъ поровъ*; свойство *жилы порты*, (біенія не имѣющей, хотя отправляющей должность *артеріи* въ *печени*); подвижность всѣхъ *орудій подбрюшія*, коего все *жилы* выгружаются въ *жилу порту*; приведемъ только себѣ въ умъ, что *кишки*, *брыжейникъ*, *мосоколъ*, *сальник-*

образомъ не расширяются, и что *заваль*, *приростъ* сего *чрева*, обыкновенными того бываютъ слѣдствіями; но въ *ученыхъ людяхъ*, кромѣ недостатка *тѣлодвиженія*, еще и положеніе тѣла, въ каковомъ они вообще работаютъ, вредно *легкимъ*. Тѣ, кои много читаютъ, или много пишутъ, привыкаютъ нагибаться впередъ, прижимать или налѣгать своею грудью на столъ или на откосокъ; но нѣтъ ничего противнѣе дѣйствію *легкихъ*, какъ это.

Причины болѣзней сердца.

Движенія сердца равно могутъ повредиться отъ такого положенія. Я помню, что при вскрытіи одного кадавера (трупа) нашли мы *околосердечіе*, приросшее къ *ребрамъ*; изъ чего мы заключили, что дѣйствіе сердца препятствуемо было до такой степени, что отъ того послѣдовала смерть. Въ самомъ дѣлѣ весьма вѣроятно, что причина сего особеннаго случая происходила отъ того, что этотъ человѣкъ, которой былъ писецъ, жилъ въ положеніи принужденномъ, имѣя всегда *грудь*, упертую на край стола.

Болѣзней орудій пищеваренія.

Нельзя тому наслаждаться добрымъ здравіемъ, у кого не порядочно въ *желудкѣ* варится пища; а тѣ, кои много прилѣжатъ, кои сверьхъ того ведутъ жизнь сидячую, всегда имѣютъ *пищеварительныя способности* или

сальники, давя другъ друга, непрестанно сопротивляются *кругообращенію* ихъ *жидкостей*; наконецъ вникнемъ только въ то разстояніе, каковое находится отъ *сердца* до всѣхъ сихъ частей: то увѣримся, что ежели посредствомъ *тѣлодвиженія* не дополненъ будетъ недостатокъ или слабосиліе сихъ *орудій*, то влажности не будутъ болѣе кругообращаться; онѣ остановятся въ своихъ *сосудцахъ* или *проточинкахъ*, причинятъ *завалы* и *засоренія*: отъ сего послѣдуютъ слабость *желудка*, потеряніе аппетита, *непищеваренія*, *вѣтры*, жестокая *колика*, коими мучатся *ученые люди*; загустѣнія *желчи*, *желчные камни*, *желтуха*, наконецъ *ипохондрія*, которая можетъ также произойти или отъ напряженія духа, или отъ завала *черевъ подбрюшія*, или отъ разстройки *пищеваренія*; но которая всегда есть слѣдствіе неподвижности или недѣятельности и проч.

или силы слабыми и лишенными своего дѣйствія: отъ сего соки остаются сырыми, они портятся, *твердыя* слабѣютъ, распалзываются, и все *тѣлосложеніе* увядаетъ.

Долговременное и пристальное вниманіе часто причиняетъ опасныя *головныя боли*, доводящія до *пострѣла*, до *обмороковъ*, до *паралича* и другихъ пагубныхъ болѣзней. Средство предупреждать оныя состоитъ въ томъ, чтобъ не слишкомъ долго сряду ломать голову, ходить порядочно по одному разу на дни къ стулу посредствомъ или къ тому удобной *пищи*, или частаго приниманія маленькихъ пріемовъ легкаго слабительнаго, называемаго *миноративомъ*. Причины головныхъ болей, пострѣла, паралича и проч.

Тѣ, кои читаютъ или пишутъ много, часто страждутъ *очными болѣзнями*. Сидѣть за сальными или восковыми свѣчами, особенно вредно зрѣнію. Когда къ тому нужда приводитъ, то глаза должны быть въ укрытіи отъ свѣта, а голова не слишкомъ наклонена. Когда глазамъ трудно и больно, то надобно всякой вечеръ и всякое утро промывать ихъ холодною водою, въ которую можно прибавить нѣсколько *водки*, въ мѣру одной части *водки* противъ шести частей воды. Очныхъ болѣзней.

Мы уже показали, что *выметанія* въ *ученыхъ людяхъ* происходятъ непорядочно. Влажности, коимъ должны они давать свободной проходъ или выходъ, будучи остановлены или задержаны въ ихъ тѣлѣ, часто причиняютъ водяную *болѣзнь*. Всякъ чаятельно примѣтилъ, что ноги по недостатку *тѣлодвиженія* распухаютъ; что *тѣлодвиженіе* напротивъ отъ того ихъ защищаетъ. Не трудно узнать, какое *лѣкарство* должно употреблять для предупрежденія сего случая. Опухоли ногъ и водяной болѣзни.

Ученые

Причины сухожильныхЪ болѣзней.

Ученые люди часто страждутЪ *лихорадками*, а особливо *нервнаго рода*. Вниманіе, слишкомЪ долго протяженное, столь вредно, что, такЪ сказать, разстроиваетЪ всю махину, сопротивляется *жизненнымЪ работамЪ*, и даетЪ поводЪ всѣмЪ болѣзнямЪ духа: почему *умопомѣшательство*, *меланхолія*, даже *сумазбродство* или *обезумленіе* часто бываютЪ слѣдствіями такого пагубнаго вниманія; кратко, всѣ болѣзни, ведущія причину отЪ худаго состоянія соковЪ, отЪ недостатка обычайныхЪ *отдѣленій* и отЪ слабости *нервной системы*, могутЪ произведены быть упорнымЪ или усильнымЪ напряженіемЪ умной работы.

Ипохондрія есть обыкновенная болѣзнь у ученыхЪ людей.

ИзЪ всѣхЪ болѣзней, удручающихЪ *ученой людЪ*, печальнѣйшая, отчаяннѣйшая, и коей рѣдко онЪ избѣгаетЪ, есть *ипохондрія*. Ее лучше можно бы назвать перепутанницею болѣзней, нежели простою болѣзнію. ВЪ какое жалостное состояніе повергаетЪ она часто человѣка любезнѣйшаго и наилучше устроеннаго: онЪ лишается силЪ; теряетЪ аппетитЪ; его духЪ покрытЪ непрестаннымЪ мракомЪ; онЪ живетЪ вЪ непрестанномЪ страхѣ смерти; повсюду ищетЪ облегченія; онЪ ищетЪ его и вЪ *лѣкарствахЪ*; но, увы! всегда вотще. Страждущіе сею болѣзнію хотя часто бываютЪ посмѣшищемЪ, достойны нашего сожалѣнія и нашего сострадания.

Нравственные беспорядки, вЪ кои ввергаетЪ непомѣрное вниманіе.

НѣтЪ ничего противнѣе законамЪ Природы, какЪ беспрестанно заниматься ученіемЪ, или, что то же значитЪ, всегда ломать себѣ голову. Такой человѣкЪ, которой только что ломаетЪ себѣ голову, рѣдко бываетЪ полезенЪ обществу. ОнЪ часто опускаетЪ важнѣйшія должности жизни, а забивается умомЪ вЪ пустошные предметы; даже рѣдко случаетсв, чтобЪ полезное изобрѣтеніе было единственно плодомЪ его

глубоко-

глубокомыслія. Чѣмъ болѣе люди забиваются въ глубокія изысканія, тѣмъ болѣе вообще отстаютъ отъ пути общаго понятія; они часто теряютъ изъ виду и сіи самыя изысканія и разумъ. Глубокомысленныя умозрѣнія не токмо людей не дѣлаютъ лучшими и мудрѣйшими, но по большой части сцептиками или нерѣшимыми, дѣлающимися игрушкою сомнѣнія и неизвѣстности. Все, что нужно знать человѣку для препровожденія счастливой жизни, не трудно понять; а что касается до прочаго, то, подобно будучи запрещенному древу, служитъ только къ содѣланію насъ несчастнѣйшими.

ЧЛЕНЪ II.

О способѣ, по которому въ наукахъ упражняющіеся люди должны поступать.

Ученые люди, желающіе облегчить духъ свой, не только должны перестать читать и писать, но сверьхъ того предаться потѣхамъ, могущимъ ихъ развеселить; и не только голову не затруднять мысліями, но еще заставить забыть и дѣла кабинета. Верьховая ѣзда, или прогулка пѣшкомъ въ уединенномъ мѣстѣ не токмо не могутъ ослабить напряженіе духа, но еще могутъ произвести и противное. Ничто столько не можетъ, такъ сказать, провѣтрить духа и отвлещи его отъ пасмурныхъ мыслей, какъ созерцаніе пріятныхъ предметовъ. Оно подаетъ духу нѣкоторой родъ забавы, его облегчающей.

Что ученые должны дѣлать, когда голова у нихъ отягощена.

Ученые часто такъ корпятъ за своими дѣлами, что изъ презрѣнія не хотятъ и глядѣть на такъ называемыя веселыя компаніи; они стыдятся посѣщать другихъ людей кромѣ Философовъ; однако это есть доказательство, что они и сами плохіе Философы.

Что они думаютъ о рекреаціяхъ или забавахъ.

ВсякЪ, застѣнивающiйся или неудостоивающiй развеселить себя вЪ бесѣдахЪ забавныхЪ и шутливыхЪ, не достоинЪ носить имя Философа. Даже самое собесѣдничество сЪ малолѣтными ребятами можетЪ увеселить духЪ и разбить пасмурность, вЪ которую задумчивость весьма часто ввергаетЪ.

Отдохновенiя отЪ трудовЪ.

(СократЪ и Агесилай, ѣздящiе на палочкахЪ сЪ своими дѣтьми; Великiй ПонтифексЪ Сцевола, СципiонЪ, Лелiй, играющiе вЪ клѣтки и пускающiе черепки по морю сЪ морскаго берега для отдохновенiя отЪ трудовЪ и сохраненiячр езЪ то своего здравiя, своихЪ силЪ, своей бодрости... *Валер. Макс.* толикое множество другихЪ великихЪ особЪ, коихЪ Исторiя за долгЪ почла сохранить славныя имяна и предать потомству великiя ихЪ дѣянiя, какЪ отличившихся качествами добрыхЪ супруговЪ, добрыхЪ отцовЪ, добрыхЪ друзей, добрыхЪ гражданЪ, наконецЪ прiятныхЪ и полезныхЪ обществу сочленовЪ, долженствовали бы постыдить большую часть нашихЪ ученыхЪ, которые изЪ пустаго только тщеславiя копаются вЪ книгахЪ, и которые, никогда не производя чего либо полезнаго, и даже того, о чемЪ бы можно было сказать: живутЪ, упорно подвергаются всѣмЪ невыгодамЪ, каковыя влечетЪ за собою сей худоразумѣваемой трудЪ.

Сила Врачебной Науки надЪ болѣзнями духа.

Эти мнимые Философы не вѣдаютЪ даже первыхЪ основанiй *Физики*. Они не знаютЪ, какiя суть влiянiя тѣла на душу, хотя великiе люди то проникнули и дознались, что и духЪ подвластенЪ Врачебной Наукѣ, такЪ какЪ и *тѣло*. Душа, говаривалЪ Картезiй столь много зависитЪ отЪ *темперамента* и расположенiй *орудiй* тѣла, что ежели только можно найти способЪ кЪ умноженiю нашей проницательности, то сей способЪ надобно бы искать во Врачебной Наукѣ. Что предчувствовалЪ сей безсмертный мужЪ, то знаме-

менитый Гоффманъ оправдалъ. Сей великій практикъ точными словами говоритъ, что у него были люди безумные, коимъ онъ далъ разумъ, заставя ихъ предпринимать *тѣлодвиженія. De motu optim. corp. Medic.* §. 9.

Кто не видывалъ тому примѣровъ въ молодыхъ людяхъ, добраго воспитанія не имѣвшихъ, а только странствовавшихъ? Часто случается, что такой молодой человѣкъ, ставши отъ непонятности, отъ тупости предметомъ презрѣнія въ своемъ домѣ, изъ скуки, или изъ отчаянія, или изъ того, что нечего дѣлать, пускается странствовать по свѣту, куда глаза глядятъ. Въ семъ проводитъ онъ столько или столько лѣтъ. Родня его, радуяся объ его отшествіи, почти его уже забыла, какъ вдругъ онъ возвращается, но совсѣмъ уже не такой, а сильной, отвердѣлой, искусной, учтивой, честной, и столько разуменъ, сколько мало былъ такимъ прежде. Онъ дѣлается столпомъ, подпорою того самаго дома, коего прежде онъ казался навсегда бесполезнымъ членомъ; бываетъ добрымъ мужемъ, добрымъ отцомъ, добрымъ другомъ: чему же онъ одолженъ сими превосходными качествами? отцовскому воспитанію? да онъ его и не имѣлъ; онъ сочтенъ былъ его недостойнымъ: и такъ сіе надобно приписать движенію и разсѣянію, происшедшимъ отъ путешествія. Сколь сильно тѣлодвиженіе противъ непонятности и застѣнчивости.

Вольной *воздухъ* и движеніе помогаютъ *кругообращенію*, способствуютъ *испаренію*, оживляютъ дѣйствіе *нервовъ*, укрѣпляютъ всѣ члены. Всякъ знаетъ, что простыя путешествія, предпріятыя учеными для обозрѣнія отдаленныхъ библіотекъ, или для какого предмета, освободили ихъ отъ *ипохондріи*, коею они страдали. Не можно изобразить, говоритъ Плиній Младшій, сколько-то движеніе и обороты тѣла одушевляютъ дѣйствіе духа.) Противъ Ипохондріи.

Что кабинетомъ должно быть у ученыхъ людей.

Какъ *ученые люди* обыкновенно любятъ трудиться въ уединенномъ мѣстѣ, то кабинетомъ должны они избрать мѣсто пространнѣйшее и наилучше провоздушиваемое. Это есть одно токмо средство, не токмо предупредить дурныя слѣдствiя сжатаго или запертаго *воздуха*, но еще ободрить духи, и дать душѣ и тѣлу наипристойнѣйшiя расположенiя.

Сказываютъ, что Эврипидъ, Трагической Стихотворецъ, для сочиненiя своихъ трагедiй уходилъ въ темную пещеру, и что Димосѳенъ, Греческiй Витiя, для упражненiя своего избиралъ такое мѣсто, въ которомъ бы онъ ничего не могъ видѣть и ничего слышать. Какого уваженiя ни должно имѣть къ симъ почтеннымъ именамъ, только не льзя не похулить ихъ вкуса. Конечно, можно сдѣлать въ хорошо украшенной комнатѣ толь же хорошее сочиненiе, какъ и въ пещерѣ, и беспрекословно имѣть можно толь же счастливыя *умоначертанiя*, когда солнечные лучи прочищаютъ воздухъ и освѣщаютъ кабинетъ, какъ и когда прегражденъ имъ входъ (8).

Тѣ,

(8) Вотъ еще такой вопросъ, которой не скоро можно рѣшить удовлетворительнымъ образомъ. Правда, надобно признаться, что по истиннымъ и твердымъ началамъ, изложеннымъ доселѣ отъ Г. Бухана, освѣщаемый солнечными лучами, очищаемый непрестанно возобновляемымъ *воздухомъ*, и еще украшенный прiятными предметами кабинетъ можетъ подать счастливыя умоначертанiя, потому что *кровообращенiе* и *отдѣленiя*, будучи помогаемы сими спасительными средствами, содѣйствуютъ и благопрiятствуютъ игрѣ *сухожильной* или *нервной влажности*; но такая прiятная окружность можетъ ли прилична быть всякому роду умоначертанiй? Высокомысленный Корнелiй и страшный Кребильйонъ, ищущiе проникнуть сокровеннѣйшiя тайны политики и человѣческаго сердца; безсмертный Картезiй, ученый и глубокомысленный Маллебраншъ, погруженный въ дремучiя и неприступныя чащи Метафизики; мудрый Гелвецiй и знаменитый Графъ Бюффонъ, остервенившись, такъ сказать, на отысканiе истинны и проч.

Тѣ, кои читаютъ или пишутъ много, должны весьма быть осмотрительными за положенiемъ своимъ при семъ упражненiи. Они попеременно должны и стоять и писать, всегда въ наипрямѣйшемъ положенiи, сколько возможно. Тѣ, кои только диктуютъ, могутъ это дѣлать расхаживая. Въ какомъ положенiи должны они трудиться.

ЧЛЕНЪ III.

О тѣлодвиженiи въ наукахъ упражняющихся людей.

Поелику мы говоримъ здѣсь о *тѣлодвиженiи ученыхъ людей*, то, принаравливаяся къ ихъ упражненiямъ, совѣтуемъ имъ почаще читать громко вслухъ, какъ превосходное движенiе не только для *легкихъ*, но и для всего тѣла; почему *ученые люди*, читающiе въ пуб- Выгоды отъ громкаго чтенiя.

 лике

проч. такiе люди конечно не ожидаютъ отъ прiятныхъ предметовъ оживленiя своихъ умоначертанiй. Маллебраншъ даже говоритъ намъ, что въ глубокихъ размышленiяхъ еще не можно довольно быть однимъ, уединеннымъ; что не можно найти довольно дремучаго, темнаго убѣжища; и что малѣйшiй предметъ, чуждый или независящiй отъ занимающаго насъ, становится камнемъ претыканiя, которой, пресѣкая ходъ или продолженiе нашихъ умоначертанiй, стѣсняетъ умъ, и возлагаетъ путы на воображенiе. Нѣтъ ни одного Философа, ни одного Физика, которой бы не зналъ сей истинны, и по оной не поступалъ.

Но писатели, занимающiеся предметами веселыми, должны слѣдовать совѣту Г. Бухана. Всякъ знаетъ, что замысловатый и неподражаемый ла Фонтень имѣлъ кабинетомъ цѣлую Природу. Иногда сидя при корнѣ дуба, иногда же на берегу ручайка, кратко, онъ сочинялъ въ тѣхъ только мѣстахъ, въ коихъ живутъ говорящiя у него животныя; почему онъ можетъ назваться превосходнѣйшимъ живописцомъ Природы. Шольи, Феррары, Шапеллы и проч. были ли бы столько остроумны, ежели бы не допущены были въ блистательной и роскошной дворецъ Герцогини дю Мень? И такъ согласимся, что свойство и родъ упражненiя ученаго человѣка сами располагаютъ образомъ и украшенiемъ его кабинета. Но согласимся также, что чѣмъ предметы, о коихъ размышляютъ *ученые*, важнѣе, тѣмъ болѣе должны они давать отдохновенiе своему духу, тѣмъ болѣе имъ нужно разсѣянiе, и тѣмъ болѣе бываетъ оно необходимымъ, какъ-то мы покажемъ ниже.

лик свои рѣчи, великую отъ того получаютъ выгоду. Правда, инымъ отъ непомѣрныхъ въ томъ усилій бываетъ и худо; но они сами въ томъ виноваты. Тотъ, кто умираетъ жертвою своихъ *легкихъ*, не достоинъ никакого сожалѣнія.

Всѣ писатели Врачебной Науки признаютъ утро способнѣйшимъ временемъ къ ученію или размышленію, да и основательно, но сіе же время есть способнѣйшее къ *тѣлодвиженію;* потому что *желудокъ* тогда пустъ, и духи возобновлены сномъ.

Въ которую пору дня ученымъ людямъ предпринимать тѣлодвиженіе.

И такъ *ученые люди* должны иногда употреблять утро на расхаживаніе, на верьховую ѣзду, или на другое какое *тѣлодвиженіе* на вольномъ *воздухѣ*. Они тогда возвратятся къ труду своему съ большимъ веселіемъ, и болѣе надѣлаютъ, нежели кокда бы просидѣли вдвое времени; потому что ихъ духи истощились отъ усталости.

Что они должны думать о тѣлодвиженіи.

Но не довольно того, чтобъ предпринимать имъ *тѣлодвиженіе* тогда только, когда остается у нихъ время. Всякой человѣкъ, въ наукахъ упражняющійся, долженъ почитать *тѣлодвиженіе* не обходимою должностію, можно сказать, ненарушимою святынею; и онъ долженъ уважать часы прогулки или отдохновеніе не менѣе самыхъ учебныхъ часовъ.

Когда имъ надобно приниматься за трудъ.

(По сему въ наукахъ упражняющимся людямъ надобно начертать или сообразить въ себѣ планъ, по которому бы они поступали какъ при отдохновеніи, такъ и при упражненіи; но для опредѣленія часовъ на то и на другое должны они спроситься самихъ себя. Я видалъ такихъ людей, которые не могли работать чрезъ весь день, ежели поутру чѣмъ нибудь разстроились. Такимъ надобно приниматься за дѣло, вставая съ постели. Ежели тогда какое нибудь дѣло или визитъ

зитъ отвлечетъ ихъ мысли, то пропалъ тотъ день; они ничего не могли дѣлать. А другихъ я знаю еще такихъ, кои никакъ за дѣло не могли приняться, ежели часа черезъ два не *прочистятъ носа*. Изъ сего видно что для сихъ двухъ классовъ людей время *тѣлодвиженія* не можетъ быть то же.

И такъ первымъ надобно приниматься за работу въ минуты, имъ благопріятнѣйшія, т. е. вставъ только съ постели, и проводить три или четыре часа въ ономъ. Но не надобно имъ трудиться до усталости; какъ скоро устанутъ, то пусть оставятъ работу такимъ образомъ, чтобъ возможно имъ было взять *тѣлодвиженіе* около часа съ половиною, или два часа до обѣда. А вторымъ надобно предаться *тѣлодвиженію* вскорѣ послѣ встанія съ постели, которое равно должно продолжаться два часа. *Тѣлодвиженіе* симъ послѣднимъ будетъ несравненно выгоднѣе предъ первыми по вышеупомянутымъ причинамъ.

Ученые люди не должны садиться за столъ вскорѣ послѣ ихъ труда или упражненія; надобно по крайней мѣрѣ полчаса промежутку между тѣмъ и другимъ. Спустя нѣсколько минутъ послѣ обѣда, нужно имъ взять умѣренное *тѣлодвиженіе*, какъ-то проходиться; или исполнить нѣкоторыя должности дома и дружества, не отягощающія ни духа, ни тѣла. Послѣ того могутъ поработать еще нѣсколько часовъ; и наконецъ предаться удовольствіямъ и забавамъ бесѣды.

Не надобно имъ садиться за столъ вскорѣ послѣ ихъ трудовъ.

Но намъ непремѣнно скажутъ, что мы время для труда или учебнаго упражненія кладемъ очень малое или короткое, и приведутъ на то причину ту, что при упражненіи время летитъ тѣмъ быстрѣе, чѣмъ упражненіе важнѣе или привлекательнѣе; и что самые ученые повседневно говорятъ, что жизнь человѣческая не столь долга, чтобъ можно было совершенно вникнуть и познать даже

одну только часть какой нибудь науки. Я знаю, что развѣ только малое число находится толь верьховныхъ особъ, коимъ не льзя дерзнуть преподавать совѣты; отвлекать ихъ было бы нѣкоторой родъ преступленія. Картезій, предающійся высочайшимъ размышленіямъ, и начертывающій путь, имѣющій людей доводить до истинны; Нютонъ, отыскивающій и открывающій законы Природы; Монтескій, сочиняющій книгу для всѣхъ народовъ и для всѣхъ вѣковъ, должны, говоритъ Г. Тиссотъ, съ благоговѣніемъ почитаемы быть въ ихъ упражненіяхъ. Они родились для великихъ трудовъ; общественное благо ихъ требуетъ.

Но сколь много можно нащитать такихъ людей, коихъ бы бдѣнія были толико же важны? Большая часть называющихся *учеными людьми*, попусту тратятъ свое время и свое здравіе; одинъ вытягиваетъ изъ другихъ обыкновеннѣйшія вещи; другой ладитъ о томъ, что уже сто разъ до него сказано; третій занимается бездѣльными изысканіями; четвертой ломаетъ себѣ голову, просиживаетъ ночи надъ непутными сочиненьицами; пятой надъ инымъ чѣмъ нибудь; но никто изъ нихъ не помышляетъ ни о вредѣ, себѣ причиняемомъ, ни о малополезности труда ихъ для общества. Да и большая часть не имѣютъ въ виду общества; они подобно обжорамъ пожираютъ ученіе для того только, чтобъ удовольствовать свою страсть, а не исполнить нужныя должности.

Такихъ-то людей надобно извлечи изъ ихъ кабинета, принудить къ покою и отдохновенію единымъ средствомъ, могущимъ удалить отъ нихъ злая, ихъ угнѣтающая, и возставить ихъ тѣла. Впрочемъ надобно сказать, что препровожденное ими время внѣ кабинета не есть пропащее. Они возвратятся къ труду съ новымъ жаромъ; и нѣсколько часовъ, посвящен-

священныхъ повседневно на отдохновенїе, довольно будутъ награждены долговременнымъ здравїемъ, имѣющимъ продлить время и ихъ упражненїя. Часто даже посреди самыхъ забавъ раждаются наисчастливѣйшїя умоначертанїя; и одинъ изъ высочайшихъ умовъ сего вѣка сочинилъ безсмертныя свои творенїя, расхаживаясь въ полѣ. Душа лучше разверзается на вольномъ *воздухѣ*, стѣны кабинета ее стѣсняютъ; запахъ отъ полевыхъ цвѣтовъ ее возвышаетъ, а отъ свѣчи унижаетъ; и Плутархово сравненїе весьма справедливо: малое количество воды питаетъ и укрѣпляетъ растенїя, а большое заглушаетъ и потопляетъ: такимъ же образомъ умѣренной трудъ питаетъ духъ, а непомѣрной угнѣтаетъ. *О воспитанїи дѣтей*, глава 12.

Но, говорятъ нѣкоторые ученые, развѣ мы другаго сложенїя, нежели сидячїе художники? они работаютъ цѣлой день безостановочно, да и часто захватываютъ и ночи не мало; однако они отъ того не менѣе здоровыми бываютъ. Ошибаетесь. Въ предъидущемъ параграфѣ показано, какому множеству болѣзней подвержены сїи люди, и притомъ данъ имъ совѣтъ, такъ какъ и вамъ, наблюдать *тѣлодвиженїе*, наипаче на вольномъ *воздухѣ*, какъ единое *врачевство*, могущее противустать порчѣ ихъ здравїя.

Состоянїе ученаго человѣка вреднѣе здравїю, нежели состоянїе сидячихъ художниковъ. Для чего.

Еще болѣе, смотрите не сравнивайте себя съ сидячими художниками; они въ одномъ только съ вами сходны, а именно въ томъ, что не могутъ столько перемѣнять мѣсто, сколько бы желательно было; но и въ семъ случаѣ они не столь жалки, сколько вы, потому что вы остаетесь повседневно сидячими во всю вашу жизнь; а напротивъ того художникъ наверстываетъ свою работу *тѣлодвиженїемъ* въ воскресные и праздничные дни, что въ нѣкоторыхъ странахъ Европы составляетъ поболѣе седьмой ча-

сти года, а въ прочихъ болѣе шестой. Но по всякому другому виду разность между вами крайняя; ибо хотя художникъ и не перемѣняетъ мѣста, однако у него всегда находится въ движенїи какая нибудь часть его тѣла, и это движенїе нарочито бываетъ велико въ нѣкоторыхъ ремеслахъ (отъ чего они трудными называются), хотя и нужно сидѣть. У всѣхъ художниковъ беспрерывность онаго (движенїя) дополняетъ малость; и ежели выложить по прошествїи дня сумму ихъ *тѣлодвиженїя*, то хотя оно у многихъ и не довольно къ сохраненїю здравїя, однако гораздо болѣе движенїя *ученыхъ людей*. Впрочемъ ежели этотъ художникъ не ожавляетъ дѣйствїй *нервовъ* посредствомъ довольнаго *тѣлодвиженїя*, то по крайней мѣрѣ не истощеваетъ онъ ихъ головоломанїемъ; его работа доставляетъ ему сонъ, а работа ученаго отгоняетъ; размышленїе не мѣшаетъ послѣ кушанья его *пищеваренїю*; родъ жизни его простѣе, веселость, пѣсенки его ободряютъ; а у *ученаго* все напротивъ.)

Польза отъ музыки.

Музыка имѣетъ счастливое свойство ободрять утружденный размышленїемъ духъ. Для *ученыхъ людей* великою бы то было выгодою, ежели бы, познакомившись съ сею наукою, могли они послѣ долговременнаго труда забавляться игранїемъ какихъ нибудь арїй, которыя бы могли ободрить ихъ духи и вдохнуть въ нихъ веселость.

Пагубной способъ ихъ ободрять утружденные ихъ духи. Что имъ надобно дѣлать тогда.

Можно похулить *ученыхъ людей* за то, что они для ободренїя утомленнаго отъ размышленїй своего духа часто опускаются на употребленїе *крѣпкихъ напитковъ*. Конечно, это есть *врачевство*, но *врачевство* отчаянное, всегда стремящееся къ разрушенїю махины. Пусть такїе люди, когда почувствуютъ голову отягченною, лучше сядутъ на лошадь, поскачутъ десять или двенадцать верстъ: то они найдутъ въ

томъ

томъ дѣйствительнѣйшее *лѣкарство*, нежели всѣ аптекарскія *сердцекрѣпительныя*, или всѣ *крѣпкіе* въ свѣтѣ *напитки* (9).

Вотъ тотъ планъ, по которому я послѣдовалъ, и котораго, какъ мнѣ кажется, лучше и другимъ предписать не могу. Когда я чувствую тягость въ головѣ отъ размышленія или какого другаго важнаго упражненія: то сажусь на лошадь, и ѣзжу по десяти и по пятнатцати верстъ на полѣ, въ коемъ препровождаю одинъ или два дни съ пріятелемъ веселаго и пріятнаго нрава; послѣ чего не замедливаю я никогда возвращаться въ городъ съ новою бодростію, и предаюсь ученію или другимъ дѣламъ съ новымъ удовольствіемъ. План, по которому слѣдуетъ сочинитель.

Но *ученые*, еще не испытавшіе тяжести болѣзни, толь мало уважаютъ сіи предметы, что всегда давае- Нерадѣніе ученыхъ людей

(9) Дѣлаемая здѣсь сочинителемъ *ученымъ людямъ* упрека, довольно ли основательна? Пусть Г. Буханъ меня проститъ, только она мнѣ кажется нѣсколько опрометчива. Тому уже прошло болѣе вѣка, какъ ученые не подвержены никакому въ семъ случаѣ порицанію. Имъ надобно даже приписать и ту похвалу, что ихъ-то воздержанію, ихъ-то трезвости одолжены наши столы, наши соціететы тою благопристойностію, которая ихъ украшаетъ, и которая, какъ кажется, перешла во всѣ мѣста, гдѣ насаждены науки. Ежели есть какой человѣкъ, упражняющійся въ наукахъ, въ которомъ господствуетъ страсть пьянства, то онъ и имени ученаго не достоинъ, и тѣмъ болѣе, чѣмъ болѣе почитаетъ онъ *вино* единою подпорою ослабѣвшаго отъ труда духа; потому что онъ чрезъ то обнаруживаетъ себя совсѣмъ не знающимъ законовъ *жизненнаго устройства*, такой науки, которая должна быть основаніемъ Философіи.

Neque Medicus eſſe poteſt, quin Philoſphus ſit;
Neque Philoſophus, quin ſimul Medicus.

David Hahn.

Т. е.

Ни Лѣкаремъ тому не можно быть, кто не Философъ;
Ни Философомъ, кто купно не Лѣкарь.

Давидъ Гагн.

о своемъ здоровьѣ.

даваемые имъ совѣты останутся попусту. Чаще всего случается видѣть, что *ученой,* сдѣлавшись несчастною жертвою *нервной болѣзни*, купается, садится въ ванны, прогуливается, ѣздитъ верьхомъ; кратко, предпринимаетъ все для поправленія своего здоровья, потому что онъ боленъ; но ежели бы этому же самому ученому давалъ кто нибудь прежде совѣты для избѣжанія сего его состоянія: то по всему принялъ бы онъ ихъ съ презрѣніемъ, или по крайней мѣрѣ ихъ бы пренебрегъ. Такова-то есть слабость, такова-то непроницательность человѣческая, что самые *ученые люди* слѣпотствуютъ, касательно тѣхъ предметовъ, кои должны имъ быть очевиднѣйшими предъ прочими людьми.

Трудность поступать съ учеными людьми, относительно къ ихъ здоровью.

(Первая трудность, встрѣчающаяся при *ученыхъ людяхъ*, когда дѣло идетъ о ихъ здоровьи, состоитъ въ томъ, что ихъ никакъ не увѣришь, что они въ томъ-то и въ томъ-то погрѣшаютъ. Они таковы, каковы любовники, которые разгорячаются, когда кто осмѣлится сказать имъ, что предметъ ихъ страсти имѣетъ недостатки; впрочемъ они почти всѣ имѣютъ какую-то привязанность, или, лучше сказать, упорность въ своихъ мысляхъ, получаемыхъ ими отъ ученія, которая укореняяся еще болѣе замашчивостію или высокомысліемъ о себѣ самихъ, производитъ то, что ихъ не легко можно убѣдить въ неправильности ихъ поступковъ. Увѣдомляй ты ихъ, наставляй, проси, брани; все это часто проходитъ попусту. Они сами себя обманываютъ въ множествѣ умствованій: одинъ полагается на крѣпость своего *темперамента*, другой на силу привычки, третій думаетъ избѣгнуть наказанія, потому что онъ еще не наказанъ; четвертой забираетъ себѣ въ голову посторонніе примѣры, которые для него совсѣмъ не годятся.

Всѣ противополагаютъ Врачу упорность, которую они почитая за твердодушіе, рукоплещутъ себѣ,

и отъ которой дѣлаются жертвами смерти. Они не токмо не страшатся опасности будущей, но даже не хотятъ чувствовать и настоящаго зла, или, лучше сказать, для нихъ величайшимъ зломъ есть недостатокъ труда, т. е. когда нечего имъ дѣлать. Они за ничто щитаютъ другихъ, по мѣрѣ какъ сіи послѣднїе освобождаютъ себя отъ труда. Когда они дошли уже до сей степени неугомонности, ввергающей ихъ въ другую противоположенную крайность, и заставлющей ихъ всего бояться, даже пустомечтательнѣйшихъ золъ: то нѣтъ уже способа управиться съ ними; робость не всегда влагаетъ въ нихъ послушность, а какую-то хуждшую самаго упорства безотвязность, отъ которой не можно совершенно надѣяться въ продолжительномъ пользованїи успѣха. Вообще можно сказать, что съ *учеными* больными труднѣе всего обходиться; а сїе самое заставляетъ дать имъ свѣденїе о средствахъ сохранять и возстановлять ихъ здравїе.)

Мы присоединимъ здѣсь, касательно свойственнаго *ученымъ тѣлодвиженїя*, что оно никогда не должно быть слишкомъ усильное, ни простираться до чрезмѣрнаго степени усталости. Они сверьхъ сего должны еще почаще перемѣнять его, дабы всѣ части тѣла могли быть въ дѣйствїи, да и сколько возможно почаще на вольномъ *воздухѣ*. Ѣзда на лошади верьхомъ, расхаживанїе пѣшкомъ, работа около земли, игра въ какую нибудь тѣлодвигательную игру, вообще суть наилучшїе виды *тѣлодвиженїя*. Родъ тѣлодвиженїя, пристойной ученымъ.

Мы должны еще присовѣтовать упражняющимся въ наукахъ людямъ употребленїе *холодной бани*. Она можетъ нѣкоторымъ образомъ замѣнить *тѣлодвиженїе*, и наипаче должна быть употребляема имѣющими *волоти* слабыя, особливо во время жаровъ. Холодная баня родъ тѣлодвиженїя.

Ученые люди никогда не должны предпринимать *тѣлодвиженіе*, ни упражняться въ кабинетѣ вскорѣ послѣ кушанья.

ЧЛЕНЪ IV.

О пищи ученыхъ людей.

Пищеупотребленіе ученыхъ.

Что касается до *пищеупотребленія ученыхъ людей*, то мы не видимъ, чтобъ имъ надлежало воздерживаться отъ какой нибудь пищи, естьли она здорова, и принимается съ умѣренностію.

Однако они должны избѣгать въ употребленіи *пищи* всего *кислаго*, *вѣтротворнаго*, *гнилаго* или *промзглаго* и *неудобоваримаго*. Ихъ ужинъ долженъ быть легонькой, принимаемой заранѣе. Питье ихъ должно состоять изъ воды, *пива*, только не очень крѣпкаго, хорошаго *сидра* (яблоновки), изъ раствореннаго водою *вина*, или, ежели они беспокоятся отъ кислотъ, то изъ воды, въ которую нѣсколько подмѣшано *водки*.

Во многихъ мѣстахъ писаній божественнаго Иппократа находится слѣдующее правило, кажется, особливо касающееся до *ученыхъ людей*. Пища, говоритъ онъ, да соразмѣрна будетъ труду. Ежели силы тѣла превышаютъ *пищу*, т. е. естьли *яства* могутъ быть сварены, то они питаютъ и даютъ тѣлу крѣпость; но ежели напротивъ силы *яствъ* превосходятъ силы тѣла, то производятъ множество невыгодъ.

Плутархъ сильно утверждаетъ сію взаимную между *тѣлодвиженіемъ* и количествомъ *пищи* сразмѣрность для сохраненія здравія. Мы и сами почувствуемъ важность оной, ежели приведемъ себѣ на память то, что сказано нами выше сего о *желудкѣ* и другихъ *орудіяхъ пищеваренія*, служащихъ къ извлеченію изъ *яствъ* сходствен-

ственныхЪ сЪ нашими соковЪ, и кЪ премѣненію онихЪ вЪ собственной нашЪ составЪ.

Нѣкоторые изЪ *ученыхЪ*, говоритЪ БоергавЪ, обжорливы, которые отваживаются ѣсть такія же вещи, какія деревенскіе жители; но они не могутЪ переварить такихЪ *яствЪ*. Пусть они или откажутся отЪ ученія, или перемѣнятЪ *пищеупотребленіе*; а безЪ сего долговременные и жестокіе *завалы* во *внутренности* будутЪ плодомЪ ихЪ неразумія. *Prælect. ad inst.* 1036 T. VII. P. 337.

Слѣдующая глава, разсматривающая *пищу*, не дозволяетЪ намЪ вступить вЪ подробность о тѣхЪ *яствахЪ*, которыя приличны или вредны *ученымЪ*. Мы кЪ оной отсылаемЪ Читателя. Мы позволимЪ только себѣ сказать, что вЪ наукахЪ упражняющіеся люди должны воздерживаться отЪ *яствЪ* жирныхЪ, *вязкихЪ*, сЪ клецками, водянистыхЪ; потому что всѣ сіи *яства*, а особливо жирныя, разслабляютЪ *волокни желудка*, притупляютЪ дѣйствіе *слины*, *желчи* и утробныхЪ жидкостей; причиняютЪ по медленности своей вЪ *пищевареніи* дурноту вЪ *желудкѣ*; и испортившись вЪономЪ, сперва дѣлаются *кислыми*, по томЪ *тухлыми* или проиэглыми и производятЪ вЪ сихЪ частяхЪ *припадки* сильной *раздражательности*. Всѣ таковыя *яства* заключаются вЪ жирныхЪ пирогахЪ, подовыхЪ, вЪ поджареньяхЪ, блинахЪ, лепешкахЪ, сникахЪ, ногахЪ животныхЪ и проч. ОтЪ какихЪ яствЪ должны они воздерживаться.

Они также должны воздерживаться отЪ *вѣтротворныхЪ яствЪ*, каковы суть овощьныя зерна. Древніе такЪ ихЪ запрещали, что ПиѳагорЪ, хотя впрочемЪ сильной защитникЪ *растительнаго пищеупотребленія*, заказалЪ ученикамЪ своимЪ онихЪ ѣсть. Мяса отЪ природы жесткія, копченыя, соленыя и проч. дол-

жны

жны также быть избѣгаемы; а съ ними еще и рыбы безчешуйныя, прудовыя, очень жирныя, некрѣпкія, водянистыя, и проч. кои всѣ худую составляютъ пищу.

Здоровѣйшій способъ кушать рыбу.

Всѣ, хотя нѣсколько нѣжные люди, а особливо *ученые*, должны помнить, что рыба тогда только здорова, когда сварена въ водѣ.

Сколько-то нужно хорошо разжевывать пищу для сваренія оной.

Но вотще они будутъ избѣгать исчисленныхъ нами *яствъ*, и избирать только предложенныя въ слѣдующей главѣ, ежели, безотвязно занимаясь ученіемъ, будутъ кушать наскоро, какъ ни попалось, или не разжевавши. Они всѣ не изъяты отъ сей упреки; а это по тому, что не знаютъ, сколько-то нужно доброе *разжевываніе* для *пищеваренія*; не знаютъ, что оно умножаетъ *отдѣленіе слины*, которая есть сильнѣйшее *пищеварительное*; не знаютъ, что когда кто кушаетъ порядочно свои *яствa*, то въ самомъ дѣлѣ ѣстъ менѣе, но не менѣе отъ того питается; и что *жеваніе* особенно содѣйствуетъ къ сохраненію *зубовъ*; кратко, говоритъ Г. Тиссотъ, выгоды отъ добраго *пережевыванія*, относительно къ сохраненію здравія, суть таковы, что не можно довольно ихъ уважить, ни довольно возбранить поступка опущающихъ оное.

Вода должна быть питіемъ ученыхъ, а вино лѣкарствомъ.

Мы повторяемъ, что обыкновенное питье *ученыхъ* должно быть чистая *вода*, каковую мы опишемъ въ слѣдующей главѣ. *Вино* для нихъ должно только быть *лѣкарствомъ*; оно и подлино есть превосходнымъ *лѣкарствомъ* въ случаѣ разслабленія, утомленія и *унынія*. Люди, пьющіе только воду, вообще имѣютъ умъ чище, память тверже, чувства острѣе. Примѣромъ тому Димосѳенъ, Локъ, знаменитый Галлеръ, и проч. которые пили только *воду*.

Отъ чаю, кофею, табаку должны отказаться.

Они должны избѣгать *чая*, *кофея* и всѣхъ горячихъ питій, какъ обильнаго источника *нервныхъ болѣзней*. *Табакъ*, а особливо курительной, для *ученыхъ* есть ядъ.

ГЛА-

ГЛАВА 3.

О яствахЪ.

Сила пищеупотребленія надЪ тѣлосложеніемЪ.

Нездоровыя *яства*, да еще невоздержность производятЪ многія болѣзни. Не надобно сомнѣваться, что доброе и худое состояніе *тѣлосложенія* попремногу зависятЪ отЪ *пищеупотребленія. Пищеупотребленіемъ* можно утончить и загустить наши *жидкія*, сдѣлать ихЪ сладкими и *острыми, осадить* и разжидить почти до всѣхЪ возможныхЪ степеней.

Важность пищеупотребленія вЪ сохраненіи здравія.

Дѣйствіе *пищеупотребленія* и на *твердыя* не менѣе важно. Различные роды *яствЪ* сжимаютЪ или разслабляютЪ *волоти*, умножаютЪ или уменьшаютЪ ихЪ чувствительность, ихЪ движеніе и проч. И такЪ кто хотя мало вникнетЪ во всѣ сіи предметы, тотЪ увѣрится, сколько-то важно *пищеупотребленіе* для сохраненія здравія. (По сему мы просимЪ Читателя справиться сЪ таблицею, вЪ Томѣ V, сЪ словами *пища*, *пищеупотребленіе* и *діэта* для познанія точнаго значенія оныхЪ.)

ВЪ болѣзняхЪ.

Вниманіе кЪ *пищеупотребленію* не токмо что нужно кЪ сохраненію здоровья, но еще и весьма важно вЪ пользованіи болѣзней. Одна *діэта* можетЪ выполнить всѣ *показанія* вЪ пользованіи болѣзней. Правда, ея дѣйствія не всегда бываютЪ толь же скоры, сколько дѣйствія *лѣкарствЪ;* но они гораздо прочнѣе или долговременнѣе. *Діэта* не непріятна больнымЪ; она не можетЪ никогда быть столь опаснымЪ слѣдствіемЪ, сколько *лѣкарства;* да и нѣтЪ никого, кто бы оной не могЪ себѣ доставить (1).

 Наше

---

(1) Сія истинна почерпнута изЪ самаго Иппократа. Сей отецЪ Врачебной Науки, ненавистникЪ *формулЪ* или рецептовЪ оставилЪ только намЪ почти одни предписанія о *мокротожидительныхЪ* питьяхЪ.

Птиза

Трудно, что нибудь непремѣнное положить о яствахЪ; опытЪ долженЪ рѣшить.

Наше намѣренїе не то, чтобЪ до мѣлочи разобрать качества и свойства всякаго роду *яствЪ*, обращаемыхЪ вЪ пищу людей, ни чтобЪ подробно описать ихЪ дѣйствїя на разныя *темпераменты.*

(Не столь удобно, какЪ обыкновенно думаютЪ, такЪ говоритЪ переводчикЪ на Французской языкЪ *трактата о опытѣ во Врачебной Наукѣ* и проч. во введенїи стр. 43 и 44, усмотрѣть вЪ употребленїи *яствЪ* то, вЪ чемЪ они могутЪ быть полезны или вредны. Надобно для этого совершенно знать природу человѣка вообще, и извѣдать то, что можетЪ особливаго выйти относительно кЪ климатамЪ, возрасту, *темпераменту*, полу, положенїю мѣстЪ, годовымЪ временамЪ и проч. но надобно еще совершенно извѣдать каждую природу или свойство всего могущаго служить *яствомЪ.* ВЪ самомЪ дѣлѣ великая находится разность между веществами того же рода, раждающимися вЪ разныхЪ земляхЪ. Нѣкоторыя изЪ нихЪ суть даже ядЪ для одного рода животныхЪ, а для другаго совсѣмЪ нѣтЪ. ВЪ

Птизаною (ячменною кашкою, коей было три вида, различествующїе между собою только густотою); *идромелемЪ* (сытою), *оксикратомЪ* (кислымЪ смѣшенїемЪ), *оксимелемЪ* (кислымЪ смѣшенїемЪ сЪ медомЪ), *промывательными*, теплыми *припарками*, *ванными парами* и проч. онЪ вылѣчивалЪ почти всѣ болѣзни, даже *острѣйшїя*. *Кровопусканїе* почиталЪ онЪ нужнымЪ средствомЪ только тогда, когда нужно было утишить стремленїе *крови* и умѣрить усилїя Природы. Сїе-то онЪ одно имѣя вЪ видѣ, употреблялЪ его вЪ началахЪ болѣзней, вЪ коихЪ быстрота и усилїе *кровообращенїя* могли причинить пагубныя слѣдствїя, какЪ-то, на примѣрЪ, разрывЪ нѣжныхЪ *сосудцовЪ*, *воспаленїе*, *загнїенїе*, *АнтоновЪ огонь*. БоергавЪ вЪ Томѣ I на 97 и 98 стр. требуетЪ только *воды*, *уксусу*, *вина*, *ячменю*, *селитры*, *меду*, *ревеню*, *опїума*, огня и ланцетЪ. Врачебные источники, говоритЪ онЪ же индѣ, суть нѣкоторыя *соли*, *мыла*, *ртуть*, *желѣзо*, *хина*; могЪ бы онЪ присоединить еще, что спасительная *дїета*, пристойное *тѣлодвиженїе* ничего болѣе не оставляютЪ желать Врачу.

Medicina paucarum herbarum ſcientia. Celſus.

вЪ семЪ случаѣ мы не можемЪ ничего положить непремѣннаго; надобно учиться изЪ опыта.)

Мы можемЪ только здѣсь дать знать о нѣкоторыхЪ пагубнѣйшихЪ погрѣшностяхЪ, вЪ кои люди не рѣдко впадаютЪ, относительно кЪ количеству и качеству ихЪ *яствЪ*, и показать имЪ, какія отЪ того происходятЪ слѣдствія вЪ разсужденіи здравія.

Общее правило вЪ разсужденіи количества пищи состоитЪ вЪ томЪ, чтобЪ не употреблять ни слишкомЪ много, ни слишкомЪ мало.

Не легко можно опредѣлить точное количество *яствЪ*, которое бы свойственно было каждому возрасту, каждому полу, каждому *тѣлосложенію*; но здѣсь такое мѣлочное разбирательство и не нужно. Наилучшее правило то, чтобЪ избѣгать крайностей. Люди никогда не были опредѣлены на то, чтобЪ ѣсть *сЪ вѣсками и мѣрою вЪ рукахЪ*. Каждой твари говоритЪ природа, когда она сыта; а голодЪ и жажда довольно увѣряютЪ ихЪ, что надобно болѣе (2).

(2) Это правда. Извѣстно, что голодЪ и жажда должны быть нашими руководителями вЪ употребленіи количества пищи и питія; но многоли находится людей, которые бы умѣли распознавать предѣлы того и другаго? много ли такихЪ, которые бы умѣли различить настоящій аппетитЪ отЪ производимаго приправами нашихЪ кушаньевЪ? много ли такихЪ, которые бы умѣли остановиться или встать изЪ за стола среди пира, продолжающагося иногда три часа, а часто и далѣе? — Поелику же не возможно назначить каждому *тѣлосложенію* пристойное ему количество пищи: то желательно бы было, чтобЪ не остался втунѣ сочинителемЪ здѣсь внизу даемый совѣтЪ, т. е. чтобЪ навсегда отогнать поваровЪ и ихЪ науку отЪ нашихЪ столовЪ, какЪ всегдашнюю причину нашей невоздержности и нашихЪ излишествЪ.

Выгоды, происходящія отЪ трезвости, доказаны примѣрами.

Весьма легко бы можно было доказать тысячею примѣровЪ, не приводя даже и представляемыхЪ деревенскими жителями, что люди, довольствовавшіеся малымЪ количествомЪ *яствЪ* простыхЪ и неприправленныхЪ, наслаждались наилучшимЪ здравіемЪ, и жили весьма долго. АвгустЪ ограничивалЪ себя малѣйшимЪ количествомЪ пищи: *minimi cibi erat*, говоритЪ Светоній; и всякЪ знаетЪ, сколько лѣтЪ сей ИмператорЪ жилЪ. БартолЪ, сей славный возстановитель права, первый начавшій взвѣшивать свои *яства*, привелЪ ихЪ вЪ весьма малое количество,

Смотрѣніе и за качествомъ пищи.

Хотя умѣренность есть главнымъ правиломъ, коему надобно послѣдовать въ разсужденіи количества *яствъ*; однако же и качество оныхъ не менѣе заслуживаетъ уваженія. Несмѣтное множество причинъ могутъ испортить наилучшія и здоровѣйшія *яства*.

Хлѣбъ, лежавшій долгое время, противенъ здравію.

Непогодливое время можетъ попрепятствовать созрѣнію зеренъ, или можетъ оныя испортить по созрѣнію ихъ; сіе несчастіе тако начертано въ порядкѣ Промысла, и мы должны Ему покаряться. Но не льзя по достоинству наказать тѣхъ, кои ссыпаютъ въ кучу зерны въ томъ намѣреніи, чтобъ при случаѣ возвысить на оныя цѣну. Наилучшее зерно, лежавшее долгое

чество, дабы чрезъ то сохранить бодрость ума, равно къ наукамъ расположеннаго во всякое время, коимъ онъ предавался почти съ беспримѣрнымъ жаромъ. Безсмертный Нютонъ, достигшій до глубокой старости, содержалъ себя малымъ количествомъ хлѣба и воды, рѣдко Шампанскаго вина и нѣсколько цыпленка. Раммацини повѣствуетъ о Кардиналѣ Паллавичини, что онъ, употребивши весь день на трудъ, не вкушая ничего, только слегка ужиналъ.

Но поразительнѣйшій примѣръ представляетъ намъ собою Корнаро, Венеціанской Дворянинъ. Съ 25 года началъ онъ чувствовать *боли въ животѣ*, бокахъ, начало *подагры и внутренней лихорадки*; при всемъ множествѣ *лѣкарствъ* здоровье его до 40 году продолжало быть худымъ. Онъ тогда отбросилъ всѣ *лѣкарства*, и наложилъ на себя родъ жизни трезвѣйшій, опредѣливъ себѣ на день двенатцать унцовъ твердой пищи, да четырнатцать унцовъ питія, что состовляло только четвертую долю пищи земляковъ его. Дѣйствіе сего *пищеупотребленія*, описаннаго имъ самимъ въ небольшой книжкѣ, подъ названіемъ: *О выгодахъ трезвой жизни*, было таково, что его немощи, мало помалу проходя, уступили мѣсто здравію крѣпкому и сильному, соединенному съ веселіемъ и удовольствіемъ, чего онъ прежде не зналъ. На 95 году написалъ онъ сочиненіе на рожденіе и смерть человѣка, въ которомъ онъ представилъ любопытнѣйшую картину своей жизни. „Я здоровъ и веселъ, пишетъ онъ въ той книжицѣ, какъ на 25 году; я пишу 7 или 8 часовъ на дни, а въ прочее время я прогуливаюсь, балагурю, или играю и пою на музыкѣ. Я веселъ; ѣмъ съ аппетитомъ, что мнѣ поставлено; воображеніе у меня живое, память счастливая, разсужденіе хорошее, и что удивительно, голосъ крѣпкой и складной.„ Онъ жилъ болѣе ста лѣтъ.

гое время, бываетъ на употребленіе опаснымъ, какъ то показано будетъ послѣ, въ 7 примѣчаніи сей главы.

Правда, бѣдной человѣкъ претерпѣваетъ первой отъ худаго качества зеренъ; но здравіе бѣдныхъ несказанно нужно государству; далѣе, болѣзни, причиняемыя нездоровыми припасами, часто бываютъ *прилипчивыми* или *повальными*; онѣ тотчасъ заражаютъ людей всякаго званія, чину и состоянія. И такъ нужно каждому частному человѣку о томъ смотрѣть, чтобъ испорченные припасы, какіе бы они ни были, не вывозимы были на продажу.

Мясо также можетъ сдѣлаться, какъ и *растительныя* произведенія, чрезъ долгое лежаніе нездоровымъ. Всѣ *животныя* вещества имѣютъ непремѣняемое расположеніе къ *гніенію*, которое ежели дойдетъ до извѣстнаго степени, дѣлаетъ оныя вещества не токмо вкусу противными, но еще вредными здравію.

Мясо, лежавшее долгое время, здравію вредно.

Хворыя животныя, также околѣвающія сами отъ себя, никогда не должны итти въ пищу. Однако въ нѣкоторыхъ земляхъ обыкновенно такъ водится, что холопы и бѣдная чернь жрутъ околѣвшія отъ болѣзни животныя, или по случаю убитыя. Правда, бѣдность можетъ къ тому принудить простой народъ; но гораздо бы лучше было вкушать хотя небольшое количество здоровыхъ *яствъ*; оно бы доставило ему лучшую питательность, да и не подвергало бы опаснымъ слѣдствіямъ.

Мясо животныхъ, отъ себя околѣвшихъ, или убитыхъ въ болѣзни, не годится.

Законъ, запрещавшій Іудеамъ ѣсть отъ себя околѣвшихъ животныхъ, кромѣ здравія, кажется, не имѣлъ другой цѣли; и онъ долженъ сохраняемъ быть не токмо Жидами, но и всѣми людьми. Скотина никогда не умираетъ безъ какой нибудь болѣзненной при-

чины: такЪ какже можно подумать, чтобЪ хворая скотина могла дать здоровую пищу? да и та скотина, которая издохла отЪ какого нибудь случая, какЪ-то отЪ паденія и проч. не здоровѣе первой; кровь, разлившаяся по мясу, тотчасЪ обращаетЪ его вЪ *гнилость.*

Животныя, коихЪ не должно ѣсть.

Животныя, кормящіяся мусоромЪ или каломЪ, какЪ-то утки, свиньи и проч. не очень удобовари-мы, и не даютЪ здоровой пищи. Животныя, не имѣющія довольнаго *тѣлодвиженія*, помѣщаются вЪ сей же классЪ. Большая часть нашей скотины и свиней вЪ мясномЪ ряду откормлены кормомЪ грубымЪ, и заперты были вЪ темныхЪ и глухихЪ мѣстахЪ. Конечно можно ихЪ симЪ способомЪ откормить или сдѣлать жирными; но какЪ ихЪ соки не приготовлены, не выдѣланы, не пріуподоблены пристойнымЪ образомЪ: то остаются сырыми, причиняютЪ *непищеваренія*, огущаютЪ жидкости наши, и отягощаютЪ духи.

Пагубная повадка.

Животныя часто дѣлаются нездоровыми по той причинѣ, что ихЪ слишкомЪ разгорячаютЪ. Не умѣренной жарЪ причиняетЪ *горячку*, изощряетЪ *соли* животныхЪ, и смѣшиваетЪ такЪ тѣсно *кровь* сЪ мясомЪ, что не можетЪ отЪ оной отдѣлиться. И такЪ мясники и вологонятели, измучивающіе свою скотину, должны бы за то наказаны быть строгимЪ образомЪ. НѣтЪ конечно никого, кто бы захотѣлЪ ѣсть мясо убитаго вЪ великой *горячкѣ* животнаго; совсѣмЪ тѣмЪ это случается со всѣми животными, слишкомЪ умученными, и эдакая *горячка* часто доходитЪ до бѣшенства (3).

Но

(3) Для уразумѣнія здѣсь сочинителевыхЪ словЪ надобно знать, что вЪ Англіи вологонятели и проч. прогонщики скотины, также мясники и проч. имѣютЪ обыкновеніе мучать и гонять ихЪ скотину даже по самымЪ

Мерская ухватка мясниковЪ.

Но не этимЪ только однимЪ способомЪ мясники дѣлаютЪ мясо нездоровымЪ; они знаютЪ еще проклятую ухватку (лучше сказать, плутовство) надувать находящїяся вЪ кожѣ животныхЪ пустыя мѣста (называемыя во Врачебной Наукѣ *клѣтчатымЪ сплетенїемЪ* или *клѣтчатою перегородкою: tela cellulosa*), дабы, наполнивЪ оныя *воздухомЪ*, показать ихЪ жирнѣйшими. СимЪ средствомЪ они портятЪ мясо; они дѣлаютЪ его неудобнымЪ вЪ прокЪ. Кромѣ сего они еще дѣлаютЪ чрезЪ то его отвратительнымЪ, и вперяютЪ такое отвращенїе, что всякой, хотя нѣсколько нѣжной человѣкЪ, имѣетЪ омерзѣнїе ко всему тому, что идетЪ сЪ мяснаго рынку. ВЪ самомЪ дѣлѣ, кто захочетЪ ѣсть мясо надутое и наполненное дыханїемЪ человѣка омерзительнаго и неопрятнаго, а можетЪ быть зараженнаго еще и какою нибудь опасною болѣзнїю?

Мясники еще плутуютЪ и тѣмЪ, что задерживаютЪ кровь вЪ упомянутомЪ пустомЪ *клѣтчатомЪ сплетенїи* животныхЪ; отЪ чего мясо на взглядЪ кажется жирнѣе и вмѣстѣ вѣсчае. Это плутовство пагубнѣе всего; мясо отЪ того дѣлается нездоровымЪ, и совсѣмЪ не годится вЪ прокЪ. Мнѣ рѣдко случалось видѣть, чтобЪ кровь упомянутымЪ образомЪ не задержана была вЪ мясныхЪ рядахЪ; и я увѣренЪ, что сего никогда не случается сЪ убиваемыми на дому животными, изЪ коихЪ надлежащимЪ образомЪ выпускается кровь. Телятина отЪ задержанїя вЪ ней крови скорѣе всего портится. МожетЪ статься, что это происходитЪ нѣсколько и отЪ того, что продаваемые сЪ рынку телята привозятся изЪ далека; сїи дальнїе под-

---

самымЪ городамЪ, когда она туда назначается. Сїи безумцы такЪ чрезЪ сїе растравляютЪ и разгорячаютЪ, что она отЪ того приходитЪ вЪ бѣшенство. Тогда эти животныя забѣгаютЪ вЪ самыя даже лавки кЪ великому ущербу обывателей.

подвозы въ телѣгахъ умерщвляютъ ихъ нѣжное тѣло, и причиняютъ разрывъ великаго множества *кровавыхъ сосудцовъ*.

Болѣзни, происходящія отъ неумѣреннаго количества пищи животной.

Нѣтъ въ свѣтѣ народа, которой бы употреблялъ толь великое количество пищи *животной*, какъ Агличане. Вотъ сія-то есть причина того, что они чаще всего заражаются *цынгою* и многими послѣдующими за нею болѣзнями, какъ-то *непищеваренїемъ*, *меланхолїею*, *ипохондрїею* и проч. Животныя безъ перкослóвія определены въ снѣдь человѣка; и ежели ихъ *мясо* смѣшано будетъ съ растенїями, то они бываютъ здоровѣйшею пищею. Но кто по два или по три раза на день набиваетъ свой желудокъ говядиною, бараниною, свининою, рыбою, птицами и проч. тотъ самъ отъ себя вредитъ свое здравїе.

Мяса ѣсть надобно однажды на дни.

Кто хочетъ его сохранить, тотъ долженъ покушать мяса только однажды въ сутки, и это мясо должно быть одинаковаго рода.

(Главнѣйшее дїэтетики правило, къ коему тѣмъ паче надобно быть привязану, чѣмъ у кого *желудокъ* не хорошъ, состоитъ, какъ говоритъ Г. Тиссотъ, въ томъ, чтобъ избѣгать смѣси различныхъ *яствъ*, и позволять себѣ не болѣе двухъ, по крайней мѣрѣ трехъ блюдъ за каждымъ столомъ; а кто довольствуется однимъ только блюдомъ, тотъ еще лучше дѣлаетъ. Я знаю, присоединяетъ онъ, одного почтеннаго старика, которой, будучи на сороковомъ году довольно хилъ, самъ на себя возложилъ такой законъ, чтобъ ѣсть по одному только блюду. Онъ здержалъ слово, и дожилъ до девяноста лѣтъ, наслаждаясь притомъ превосходнымъ здравїемъ, всею силою своего духа и всею живостїю своихъ чувствъ.

Когда

Когда хорошенько разсмотримЪ сїю ужасную разность кушаньевЪ, поставляемыхЪ на нашихЪ столахЪ; сїе множество разныхЪ вещей, нагружаемыхЪ вЪ желудкѣ вЪ короткое время, то трудно будетЪ найти обыкновенїе смѣшнѣе и нелѣпѣе сего; и когда вникнемЪ вЪ послѣдствїя онаго, то не найдемЪ другихЪ столь же ужасныхЪ (4).

Выгоды отЪ растительнаго пищеупотребленія.

Цынга (скорбутЪ) даже самая сильная, можетЪ быть вылѣчена *растительною дїэтою*. Часто одно только *молоко* болѣе производитЪ вЪ сей болѣзни, нежели *лѣкарства*. ИзЪ сего видно, что ежели бы *растенїя* и *молоко* чаще обращаемы были вЪ *пищеупотребленїе*, то бы *цынга* не столь была обыкновенна, да и меньше бы видно было *лихорадокЪ гнилыхЪ и воспалительныхЪ*. Мы сЪ удовольствїемЪ признаемся, что употребленїе растенїй становится день отЪ дня чаще, и желательно, чтобЪ обыкновенїе сїе сдѣлалось общимЪ.

Яства не должны быть ни слишкомЪ водянисты ни слишкомЪ жидки.

Яства не должны быть ни очень водянисты, ни очень сухи. *Яства* водянистыя разслабляютЪ *твердыя*, и разжижаютЪ тѣло. Почему и видимЪ мы, что женщины, много употребляющїя *чаю* и всѣхЪ другихЪ жидкихЪ *дїэтЪ*, обыкновенно бываютЪ слабыми и неспособными кЪ переваренїю *ястьЪ* твердыхЪ: отЪ сего *истерики* или *матки* и другїя ужасныя ея слѣдствїя.

(4) Горацїй то же утверждаетЪ. „Посмотри теперь, говоритЪ онЪ, „какія происходятЪ выгоды отЪ трезвости. Первое, отЪ ней человѣкЪ „бываетЪ здоровЪ; а чтобЪ вЪ семЪ увѣриться, то вспомни себѣ какую „нибудь изЪ тѣхЪ простыхЪ вечерей, отЪ коихЪ ты находилЪ себя „вЪ толь добромЪ состоянїи; но ежели за столомЪ кушанье будетЪ со„стоять изЪ зброду, изЪ рагу, жаркаго, дичины, рыбы, и проч. то „сладкія мяса превратятся вЪ *желчь*, и *вяская* клейкость произве„детЪ вЪ желудкѣ тысящу опустошенїй.„

Accipe nunc victus tenuis qvæ qvantaqve ſecum,
Afferat, et cet. Hor. ſat. II. L. II.

Невыгоды отъ очень сухихъ яствъ.

Съ другой стороны, слишкомъ сухія *яства* сообщаютъ нѣкоторымъ образомъ окрѣплость *твердымъ*; они портятъ жидкости, и располагаютъ тѣло къ *воспалительнымъ лихорадкамъ* (горячкамъ), *цынгѣ* и другимъ болѣзнямъ сего рода.

О худыхъ дѣйствіяхъ *тая* весьма много писано. Конечно они весьма многочисленны; но они паче суть слѣдствіемъ непомѣрнаго количества въ пріемѣ его и времени, въ которое его принимаютъ, нежели худыхъ самаго его свойствъ. *Тай* нынѣ есть повсемѣстной завтракъ части свѣта, нами обитаемой; и утро вѣрно не приличнѣе всего къ приниманію его. Нѣжнѣйшіе люди, кои, сказать мимоходомъ, великіе питухи *таю*, поутру ничего не могутъ пить, кромѣ его. Ежели такіе люди, пробывъ десять или двенатцать часовъ, не вкушая ничего, выпьютъ пять или шесть чашекъ *таю*, не прикушивая ни полунца хлѣба: то не минуютъ болѣзни. Доброй *тай*, выпитой въ умѣренномъ количествѣ, притомъ ни слишкомъ горячій, ни тогда, когда *желудокъ* пустъ, развѣ рѣдко можетъ обратиться во вредъ; но ежели онъ худъ (что не рѣдко случается), и пьется вмѣсто твердой пищи: то можетъ имѣть самыя худыя слѣдствія.

Опасности отъ чаю, піемаго въ большемъ количествѣ, и вообще отъ всѣхъ напитковъ водяныхъ горячихъ.

(Главнѣйшій вредъ, происходящій отъ великаго количества какого нибудь питья или всякой жидкости, состоитъ въ томъ, что оно, такъ сказать, потопляетъ *пищеварительные соки*, которые чрезъ то находятся совсѣмъ недѣйствительными; и какъ они суть существеннымъ орудіемъ *пищеваренія*, то не напрасно притупляются, тѣмъ паче, что нѣтъ никакого питья, никакой влажности, которая бы могла ихъ замѣнить, и что всѣ наиболѣе похваляемыя *желудкокрѣпительныя*, изъ коихъ большая часть почти всегда вредны, никогда не могутъ сравняться съ *слиною* и съ другими отдѣляющимися въ *желудкѣ* влажностями.

Для

Для добраго здоровья надобно пить много. Не можно довольно пить воды, т. е. чѣмъ больше пьешь, воды, тѣмъ лучше, говорятъ нѣкоторые люди, и можетъ быть нѣкоторые Врачи; но говоритъ Г. Тиссотъ, это значитъ невѣденіе законовъ *жизненнаго устройства* и слѣдствій излишняго питья. Ослабленіе *желудка*, обезсиленіе *пищеварительныхъ соковъ*, уходъ въ *кишки яствъ*, прежде нежели сварены будутъ; вотъ тѣ точныя слѣдствія сего общаго злоупотребленія. Они болѣе или менѣе умножаются по мѣрѣ количества сихъ питій.

Питья, принимаемыя горячими или теплыми, влекутъ особенной за ними послѣдующій вредъ, а именно тотъ, что они разрушаютъ, разводятъ, распускаютъ, сволакиваютъ ту тонкую *возгряность* или клейкость, которая собою обмазываетъ внутренность *желудка*, *кишокъ*; кратко, всѣ пустоту имѣющія *черева*, и которая предохраняетъ ихъ *нервы* или чувствительныя жилы отъ сильнаго напечатлѣнія *яствъ*, или другихъ тѣлъ, сквозь нихъ проходящихъ. Когда сія *возгряность* хоть однажды сволочена, оттянута, унесена будетъ съ своего мѣста беспрестаннымъ размываніемъ какого либо теплаго питья, наполненнаго обыкновенно началами острыми, тѣмъ еще болѣе опасность умножающими: то *нервы* или чувствительныя жилы, оставшись голыми, т. е. неприкрытыми упомянутою *возгряностію*, испытываютъ острыя боли послѣ кушанья, наипаче же тогда, когда *яства* употреблены жесткія, колючія, острыя. *Кишки* и *желудокъ*, лишившись сей *возгряности*, даютъ чувствовать жестокія колическія боли; и какъ зло распространится даже до внутреннихъ *оболочекъ* всѣхъ маленькихъ *сосудцовъ*, то *нервы*, будучи повсюду раздражаемы, получаютъ ту движимость, которая составляетъ несчастіе толикаго множества людей.

Примѣчаніе.

Я знаю поразительные примѣры слѣдствій водяныхъ питій, и наипаче *чаю*. Одинъ юный Лѣкарь изъ числа моихъ друзей, по любви къ наукамъ предпріявшій путь въ Англію, упрошаемъ часто былъ многими знакомцами въ Лондонѣ пить *чай* по Аглинской модѣ, т. е. чрезъ все утро и нѣкоторую часть послѣ полудня. Чрезъ нѣсколько времени примѣтилъ онъ, что аппетитъ у него менѣе сталъ; что позывало его на зѣвоту, на вскруженія и проч. не смотря на то, продолжалъ онъ пить *чай*, и такъ къ нему привыкъ, что чрезъ годъ возвратившись въ Парижъ, не могъ пробыть безъ *чаю*. Но отъ того ли, что здѣшній *чай* не толь хорошъ былъ, какъ Лондонской, или то было послѣдствіемъ пагубныхъ дѣйствій таковаго питья, или сіи причины совокупно подѣйствовали, тотчасъ почувствовалъ онъ обмороки, сопровождаемые жаромъ во *утробѣ*. Аппетитъ у него почти совсѣмъ бы пропалъ, ежели бы онъ не перестал употреблять *чай*. Признаюсь, что такія худыя слѣдствія не на всѣхъ такимъ же образомъ оказываются. Мы повседневно видимъ людей, которые обыкновенно пьютъ *чай*, и которые здоровы; но это можетъ быть по тому, что пьютъ умѣренно. Впрочемъ примѣры такихъ счастливцевъ, которые избѣгли опасности, никогда не доказываютъ, что будто опасности уже и нѣтъ.)

Опасности отъ рагу и отъ приправъ.

Наука повара дѣлаетъ не здоровыми многія *яства*, которыя сами по себѣ не были бы таковыми. Складывать въ одно мѣсто многія сложности для составленія прянаго рагу (кушанья, возбуждающаго охоту къ ѣдѣ), или сочнаго супа, есть то же, что хотѣть составить настоящій *ядъ*. Острыя приправы и пріуготовленія съ *разсоломъ* и проч. только возбуждаютъ обжирство, и никогда не опускаютъ вредить *желудку*. Для человѣческаго рода нарочитымъ бла-

благомъ было бы то, ежели бы повара и ихъ наука были уничтожены. Мясо, просто свареное или изжареное, есть все, чего спрашиваетъ *желудокъ*; оно довольно и одно для здоровыхъ, такъ какъ нами показано во 2 замѣчанiи сей главы; а больные еще менѣе и того имѣютъ нужды въ поварахъ.

Кому онѣ приличны.

(Приправы не должно бы иначе почитать, какъ *лѣкарствами*; ихъ не должно бы давать, какъ развѣ людямъ, у коихъ *волоти желудка* слабы, и потому дѣйствiе оныхъ должно возбудиться движенiемъ. Сiи люди имѣютъ нужду въ какихъ нибудь *поострительныхъ*, которыя бы извлекли ихъ изъ нечувствительности, каковы суть *соль*, *перецъ* и *сахаръ*. *Сахаръ* есть превосходное произведенiе, повсюду природою разсѣваемое, и чрезъ *разрѣшенiе* частей обильно обрѣтаемое во всѣхъ *яствахъ*, а особливо *растительныхъ*. Одинъ мой сродникъ, долгое время жившiй при нѣкоемъ великомъ Врачѣ, часто отъ онаго слышалъ, что *сахаръ* есть *всецѣлiе* стариковъ; почему сей Врачь, весьма обильно его употреблявшiй, дожилъ до глубокой старости.)

Важность воды въ пищеупотребленiи.

Жидкая часть нашихъ *яствъ* равно заслуживаетъ наше вниманiе. *Вода* есть не токмо основанiе всѣхъ жидкостей или влажностей; но еще она составляетъ большую часть *яствъ* твердыхъ. И такъ хорошая *вода* весьма важна въ пищеупотребленiи. Лучшая *вода* есть та, которая есть чистѣйшая и наименѣе смѣшанная съ *инородными* частицами.

Вода привлекаетъ въ себя нѣкоторую часть тѣлъ, къ оной прикосновенныхъ; и такъ можетъ она засорена быть веществами *минеральными* или *металлическими*, кои, кратко сказать, весьма вредны. Почему нѣкоторые жители гористыхъ земель подвержены особен-

нымъ болѣзнямъ, кои, вѣроятно, происходятъ отъ *воды.* Изъ числа сихъ можно почесть жителей Алпійскихъ и Пикдербійскихъ въ Англіи, у коихъ на шеѣ находятся широкіе *желваки* или *зобы.* Сія болѣзнь обыкновенно приписывается снѣговой водѣ; но лучше вѣрить, что она должна своимъ началомъ горнымъ минамъ, сквозь которыя протекаютъ сіи *воды.*

Когда *вода* наполнена посторонними тѣлами, то сіе можно узнать изъ ея вѣсу, цвѣту, вкусу, запаху, степени теплоты и другихъ ощутительныхъ качествъ; но когда она идетъ на употребленіе какъ *пища,* то должна быть легка, безъ особеннаго вкусу, безъ запаху.

Качества, составляющія добрую воду.

(Надобно быть ей пріятной, свѣжей, ни приторной, ни горькой, мылкой при смѣшаніи ее съ *мыломъ,* хорошо варящей овощи и чисто отмывающей бѣлье. Одна токмо протекающая по песку *вода* имѣетъ сіи качества. Вотъ почему текущія съ горъ воды суть вообще чистѣйшія и прозрачнѣйшія; послѣ сихъ ключевыя воды суть лушія; третій степень можно дать рѣчнымъ *водамъ.* *Воды* колодезныя, болотныя, прудовыя, застоялыя, хранимыя въ водохранилищахъ, суть худшія. Чистыя *тепличныя воды,* каковы суть Пломбіерскія и Дакскія во Франціи, степенемъ чистоты подходятъ къ *дистиллированной,* т. е. *перегнанной водѣ.*

Качества рѣчныхъ водъ.

Когда мы сравнимъ *воду,* взятую при берегахъ рѣкъ, въ мѣстахъ, гдѣ онѣ текутъ тихо, или также въ мѣстахъ, застѣниваемыхъ тѣнью, съ почерпнутою на быстринѣ ихъ: то найдемъ между ими великое различіе. *Воды* малыхъ, даже великихъ рѣкъ имѣютъ обывновенно какой-то приторной или солодковой вкусъ, сообщаемой имъ веществами *растительными* и *животными,* тутъ истлѣвающими. Сія невыгода наче

и

и паче умножается во время лѣтнихъ жаровъ и засухъ, по мѣрѣ, какъ *воды* обмѣлѣваютъ. Почему остатокъ, получаемый чрезъ выпаренїе ключевыхъ и взятыхъ на быстринѣ *водъ*, всегда бываетъ болѣе или менѣе бѣлъ; а напротивъ того остатокъ прибережныхъ рѣчныхъ водъ всегда имѣетъ цвѣтъ болѣе или менѣе темный, по причинѣ тутъ распустившейся матерїи *извлекаемой*, и при жженїи составляющей нѣкоторой видъ угля.

Воды неглубокихъ и вырытыхъ на новыхъ слояхъ колодезей представляютъ тѣ же явленїя при *разрѣшенїи*. По причинѣ сей же матерїи *извлекаемой* и *гнилой воды* мѣстъ болотныхъ и топкихъ бываютъ толь вкусу непрїятны и толь нездоровы. Колодезныя *воды*, кромѣ того, что жестки и сыры, причиняютъ иногда жестокїя *колики желудка* и *черевъ*, что просто называютъ *рѣзомъ*. Примѣчено, что онѣ теряютъ сїе опасное свойство, когда выставлены будутъ въ широкогорлыхъ и чистыхъ глиняныхъ сосудахъ на свободной воздухъ, и въ семъ состоянїи продержаны чрезъ сутки или чрезъ сутки съ половиною: тогда въ нихъ только и всего остается, что имѣютъ силу слегка слабительную, которая всегда находится въ сразмѣрности *соляныхъ* матерїй, а наипаче *солей морскихъ* и *селитряныхъ расплывающихся*, въ оной содержащихся. Худыя качества колодезныхъ водъ. Способъ поправлять оныя для питья.

Дождевыя и снѣжныя *воды*, собранныя въ ту пору, когда нѣтъ погоды или бури, когда чрезъ нѣкоторое время уже шелъ дождь или снѣгъ, на вольномъ воздухѣ, въ отдаленности отъ жилищь, въ сосуды глиняные, суть лучшїя *воды*; потому что онѣ очистились посредствомъ нѣкотораго рода *дистилляцїи* или *перегонки* естественной; онѣ чисты, и имѣютъ всѣ выше приведенныя нами качества. Качества дождевыхъ и снѣжныхъ водъ.

Ежели *вода* тщательно сохраняется чистою, и такимъ образомъ, какъ мы описали, т. е. не въ *ме-* Свойства воды.

тал-

таллѣ, а особливо не въ *мѣди*, но въ глиняныхъ урнахъ или горшкахъ: то она сильно удобоспосп̃ѣшествуетъ *пищевареніямъ*, укрѣпляетъ, содержитъ въ порядкѣ всѣ *выпоражнивания*, предупреждаетъ всѣ завалы, сонъ дѣлаетъ спокойнѣйшимъ, голову чистѣйшею и веселость постояннѣйшею.

Вода есть питье, данное природою всѣмъ народамъ; пріятное для всякаго *рта*, имѣющее силу распускать всякія яства и почти всѣ тѣла. Греки и Римляне почитали ее *всецѣліемъ* или *всеобщимъ лѣкарствомъ*. Въ самомъ дѣлѣ она есть великимъ *врачевствомъ* всякой разъ, когда только есть сухота, когда чувствуется беспокойство отъ *кислотъ*, и когда *желчь* получила слишкомъ великую *остроту*.

Польза отъ рюмки воды, выпитой поутру на тощакъ.

Выпивать каждое утро, вставъ съ постели, одну или двѣ рюмки холодной *воды*, въ какое бы то годовое время ни было, есть превосходное для здравія обыкновеніе. Сія *вода*, въ качествѣ сильнаго *распускательнаго*, довершаетъ разбиваніе остатковъ *яствъ*, кои въ ночное время *желудокъ* не доварилъ. Она ихъ уноситъ, очищаетъ *желудокъ* отъ всѣхъ его засореній или нечистотъ, и въ качествѣ *крѣпительнаго*, утверждаетъ *волоти желудка*. Холодная *вода* въ разсужденіи *желудка* есть то же, что *холодная баня* или купанье въ холодной водѣ въ разсужденіи тѣла.

Почти всѣ Аглинскіе жители въ состояніи находятся выбирать себѣ хорошую *воду*; и ничто такъ не содѣйствуетъ къ сохраненію здравія, какъ строгое вниманіе при семъ выборѣ. Однако большая часть оныхъ употребляютъ ту только, которая имъ сподручнѣе, или скорѣе попадется, не разбирая ея качествъ.

Прежде нежели *вода* приведена будетъ въ какіе нибудь большіе города, Полиція строжайшимъ обра-

образомъ должна разобрать ея качества; поелику большая часть болѣзней причиняется, или тягчайшими дѣлается отъ худыхъ *водъ*: но когда хорошая *вода* единожды доставлена будетъ въ оныя, хотя и съ великими издержками, то простой народъ не преминетъ всегда пользоваться оною.

Всякъ знаетъ обыкновенной способъ дѣлать *воду свѣтлою*, процѣживая ее или пропуская сквозь пропускную, хлопчатую бумагу, песокъ и проч. и услаждать ее, выставляя ее на солнце и воздухъ. Мы не станемъ болѣе симъ заниматься; мы только совѣтуемъ вообще избѣгать употребленія *водъ*, долгое время застоявшихся въ небольшихъ озерахъ, прудахъ и проч. потому что эти воды часто получаютъ *гнилость*, причиняемую истлѣваніемъ тамо находящихся веществъ *животныхъ* и *растительныхъ*. Самой *скотъ* бываетъ хворъ, когда пьетъ въ засухи *воду* изъ водохранилищъ или лужъ, кои не возобновились источниками, или дождями. Колодцы должны быть чисты и имѣть свободное сообщеніе съ *воздухомъ*.

Что касается до *квашеныхъ напитковъ* или *ликеровъ*, то, хотя противъ оныхъ и много писано, однако, какъ они остаются обыкновеннымъ питіемъ людей, могущихъ оныя снести, мы за лучшее почитаемъ объяснить касательно выбора оныхъ, нежели намѣреваться охуждать толь твердо укоренившееся обыкновеніе. О квашеныхъ напиткахъ.

Не *квашеные напитки* или *ликеры* вредны, когда употребляются они съ умѣренностію; а излишество, да еще худое пріуготовленіе и *поддѣлываніе* оныхъ (5). Для чего квашеные напитки вредны.

(5) ***Поддѣлываніе винъ*** и прочихъ ***ликеровъ*** есть одна изъ числа обыкновеннѣйшихъ причинъ болѣзней ***желудка*** и другихъ ***черевъ пищеваренія***, Болѣзни, причиняе-

Опасности отъ квашеныхъ напитковъ, слишкомъ крѣпкихъ.

Квашеные напитки, слишкомъ крѣпкіе, не токмо не помогаютъ, но и сопротивляются *пищеваренію*; они обезсиливаютъ и разслабляютъ тѣло, а не укрѣпляютъ. Нѣкоторые воображаютъ, что занимающіеся трудными и тягостными работами, не могутъ пробыть безъ *крѣпкихъ напитковъ*: это мнѣніе пустое.

Люди,

мыя подделанными винами.

варенія, а особливо разныхъ родовъ *коликъ*, и въ особенности свинечной, называющейся также *коликою живописцовъ* или *Пиктонскою*, коимъ подвержены тѣ, кои пьютъ сіи напитки. Величайшую услугу тотъ бы оказалъ всему человѣчеству, кто бы нашелъ удобное и малостоющее средство узнавать эту фальшу или *поддѣлываніе*, въ составъ котораго болѣе всего входятъ *литаргирій* или *клетъ*, въ мускательныхъ рядахъ называется испорченно - литоргія) и другія свинечныя пріуготовленія. Славный Г. Гаубій, по повѣствованію Г. Дегаена (въ час. X. глава 2. *Rationis medendi*, изд. 12. Т. V. стр. 303), нашелъ оное въ извѣстномъ у *Физиковъ* и *Химиковъ* въ составѣ подъ именемъ *симпатическихъ чернилъ*: этотъ составъ или жидкость у *Химиковъ* еще называется и *печенью мышьяка*. Онъ вотъ какъ составляется, по описанію Неймана.

Жидкости, коими можно испытать, поддѣланы ли вины свинцомъ.

Возьми *арпименту* одинъ унцъ, *негашеной извести* два унца, истолки каждую изъ сихъ вещей порознь, смѣшай; положи смѣсь въ долгогорлую бутыль или Химическую подставную скляницу, налей на смѣсь двенатцать унцовъ чистой дождевой *воды*; положи скляницу на *песочную баню*, умѣренно горячую; оставь ей бродить чрезъ сутки, стараяся взбалтывать бутыль чрезъ каждые два часа; вынь ее изъ *песочной бани*. Когда на днѣ бутыли сберется или опустится составъ, то слей жидкость потихоньку, переливая ее въ другую бутыль, закупори плотнѣе и храни.

Ежели кому угодно, то можетъ вскипятить эти вещества въ толикомъ же количествѣ *воды* чрезъ полчаса, и получитъ тотъ же составъ.

Сей составъ или жидкость, ежели хорошо сдѣлана, бываетъ бѣла, весьма прозрачна, и крайне обонянію противна. Ежели кому не хочется самому потрудиться надъ составленіемъ, то надобно спросить ее у Аптекарей, подъ именемъ *печени мышьяка*, а по Латыни *hepar arsenici*, или дать имъ здѣсь нами списанной *рецептъ*, по которому они составятъ эту жидкость. Здѣсь припоминается, что надобно ее спрашивать подъ именемъ *печени мышьяка*, *hepar arsenici*; потому что ежели ее спросятъ подъ именемъ *симпатическихъ чернилъ*, то опасно, чтобъ вмѣсто тѣхъ, коихъ ты требуешь, не да-

ли

Люди, никогда не пившие *квашеныхъ напитковъ*, не токмо способны къ величайшимъ трудамъ, но еще и живутъ гораздо долѣе, нежели употребляющие ихъ. И безъ крѣпкихъ напитковъ можно быть сильному и плотному.

Ѣ 2 Одна-

ли тебѣ другихъ; ибо есть много родовъ *чернилъ*, изъ коихъ къ настоящему *дѣлу* пригодны только одни, т. е. тѣ, кои приуготовляются описаннымъ нами образомъ.

Мы помѣщаемъ сие примѣчание потому, что многие люди, желавшие испытать *вины*, были обмануты въ своей надеждѣ: они просто спрашивали *симпатическихъ чернилъ*, что и дали имъ Геллотовыхъ, т. е. тѣхъ, кои на себя цвѣтъ принимаютъ отъ теплоты, и кои всѣмъ *Физикамъ* извѣстны. Но когда кто имѣетъ тѣ *чернилы*, коихъ *рецептъ* нами написанъ, то они никогда не солгутъ; мы можемъ въ томъ увѣрить его, какъ знающие то изъ опыта.

Средства испытывать, хорошъ ли винопытательной составъ.

Ежели выльешь нѣсколько капель сего состава на уксусъ ренской, въ которомъ распущено *свинцу* или *литаргирія*: то надобно этому *уксусу* тотчасъ почернѣть и возмутиться. Ежели винопытательной составъ производитъ это дѣйствие, то онъ можетъ служить на испытание. Но бутылкѣ, въ которой содержится винопытательной составъ, надобно быть заткнутой плотно наплотно; и когда кто хочетъ его употребить, то надобно столько ототкнуть, сколько потребно для выпущения нѣсколькихъ капель, дабы эта жидкость своей силы не терала. А лучше всего поступить такъ, что какъ скоро она въ большемъ количествѣ сдѣлана: то раздѣлить ее во многия маленькия скляночки, крѣпко накрѣпко закупоренныя.

Способъ испытывать вины и другие ликеры.

Возьми чистинькую рюмочку, наполни ее до половины *виномъ*, которое испытать хочешь; налей въ нее нѣсколько капель сихъ *симпатическихъ чернилъ*, дѣлаемыхъ, какъ выше упомянуто, изъ *арпимента* и *негашеной извести*. Ежели *вино* на примѣръ сдѣлается тотчасъ желтымъ, потомъ темнымъ, наконецъ почти совсѣмъ чернымъ, и тогда же станетъ мутиться и бродить: то стремительность сихъ дѣйствий дастъ знать о количествѣ *свинца*, съ коимъ оно поддѣлано; потому что то *вино*, въ которомъ нѣтъ ни *свинцу*, ни другихъ такихъ приуготовлений, отъ сей жидкости только что блѣднѣетъ.

Желательно бы было, чтобъ простой народъ, художники, мастеровые и бесчисленное множество другихъ людей, наипаче въ большихъ городахъ, имѣли всегда при себѣ по скляночкѣ сей жидкости. Деше-

Слѣдствія употребленія крѣпкихъ напитковъ.

Однако предположивши, что сіи напитки способствуютъ къ содѣланію человѣка удобнѣйшимъ къ подъятію трудныхъ работъ: то за тѣмъ не менѣе истощеваютъ они жизненные его силы, и доводятъ до преждевременной старости; они держатъ тѣло въ беспеременжающейся *лихорадкѣ*, исчерпающей духи, разгорячающей, воспаляющей *кровь* и располагающей къ бесчисленнымъ болѣзнямъ.

Что должно думать о винѣ, піемъ по привычкѣ и излишно.

(*Вино*, такъ говоритъ знаменитый сочинитель *Химическаго Словаря*, употребляемое по привычкѣ въ великомъ количествѣ и излишно, есть настоящій тихій или медленный *ядъ*, тѣмъ паче опасный, что почти и примѣра не бывало, чтобъ любитель *вина* или пьяница, уже къ пьянству привыкшій, могъ когда либо исправиться. Но ежели мы разсмотримъ съ большею под-

---

Дешевизна на этотъ составъ; малое количество онаго при чиненніи опытовъ; удобность, съ каковсю можно дѣлать испытаніе, дѣлаютъ сіе средствомъ весьма простымъ и полезнѣйшимъ.

Другая изъ сего имѣющая произойти выгода была бы та, что торгующіе *винами* купцы не стали бы поддѣлывать *вины*, по крайней мѣрѣ *свинцомъ*, которой есть смертельнѣйшій *ядъ*; и мы смѣемъ увѣрять, что сіи опыты надъ купцами болѣе подѣйствуютъ, нежели всѣ иски строжайшей Полиціи.

Всѣ знаютъ, что можно еще употреблять *сѣрную печень* (*hepar sulphuris*) для извѣдыванія *винъ*; но этотъ Химической составъ имѣетъ такой противной запахъ, что почти не можно носить его съ собою. Впрочемъ вотъ способъ употреблять его, кто не возгнушается его запаха. Влей не много жидкой *сѣрной печени* на рюмку *вина*; тотчасъ сдѣлается *прецепитатъ* (*осадка*) на днѣ рюмки. Ежели этотъ *прецепитатъ* или *осадка* будетъ бѣла, или цвѣтъ будетъ имѣть только винной: то *вино* не *поддѣлано свинцомъ*; а ежели напротивъ сія *осадка* смура, черновата: то это служитъ доказательствомъ, что въ *винѣ* есть *свинецъ*, и тѣмъ его тутъ болѣе, чѣмъ *осадка* чернѣе.

Г. Гаубій простеръ таковые же опыты даже и на *коровье масло*, во время недостатка сей провизіи. *Масло*, говоритъ онъ, смѣшанное съ сею жидкостію, желтѣетъ, чернѣетъ, и цвѣтъ на себя принимаетъ грязи; напротивъ того не *поддѣланное масло* никогда цвѣта не перемѣняетъ отъ примѣси сей жидкости.

подробностію на производимыя *виномъ* слѣдствія надъ людьми вообще, то увидимъ, что въ семъ дѣлѣ находятся величайшія разности, кои зависятъ отъ ихъ *тѣлосложенія* и ихъ *темпераментовъ*. На мѣсто одного человѣка, которой пьетъ по привычкѣ голое *вино* въ великомъ количествѣ, и отъ того не чувствуетъ чувствительныхъ беспокойствъ, да и послѣ не имѣетъ какой нибудь болѣзни, или кажется не сократившимъ своихъ дней, бесчисленное множество другихъ разрушаютъ совсѣмъ свое здравіе, и сокращаютъ свою жизнь отъ обычайнаго употребленія меньшаго количества *вина* и притомъ смѣшаннаго съ *водою*. Ежели благоразумно и гораздо безопаснѣе каждому употреблять его весьма въ маломъ количествѣ по своему обыкновенію: то уже сіе необходимо нужно для тѣхъ, коихъ *темпераментъ* не естественно уступаетъ сему питью.

Какъ худыя дѣйствія и болѣзни, причиняемыя непомѣрнымъ употребленіемъ *вина*, нечувствительнымъ образомъ и постепенно идутъ, иногда даже чрезъ многіе годы: то большая часть людей, наипаче же довольно трезвыхъ и рачительныхъ о своемъ здоровьѣ, повседневно обманываяся въ семъ пунктѣ, обыкновенно больше пьютъ *вина*, нежели сколько бы имъ надлежало, относительно къ ихъ *темпераменту*, и мало помалу подрываютъ свое здоровье, сами того не примѣчая. И такъ надобно показать имъ знаки, по коимъ можно узнать, что *вино* противно, или противнымъ ставится для употребляющихъ оное, дабы они могли въ случаѣ поостеречься.

Знаки, по коимъ узнается, что вино можетъ вредить.

Можно точно положить, что *вино* можетъ вредить, когда по принятіи его въ умѣренномъ количествѣ дыханіе изо рта становится виннымъ; когда отъ него бываютъ отрыжки *кислые* и легкія боли головы;

ловы; когда по выпитіи его вдвое или больше противЪ обыкновеннаго последуютЪ одуренія, *позывы на рвоту*, туманность и опьянелость; наконецЪ когда сія опьянелость бываетЪ пасмурна, томна, бранчива и устремляющаяся кЪ гневу и неистовству. Горе тому, вЪ комЪ *вино* производитЪ сіи действія, кто притомЪ привыкаетЪ пить его известное количество, и на томЪ стоитЪ, какЪ-то весьма часто случается; ибо эта привычка весьма сильна. Сіи неразумные и несчастные люди всегда погибаютЪ бедственнымЪ образомЪ отЪ истощанія и преждевременной смерти, т. е. около пятидесятаго года. Обыкновеннейшія у нихЪ болезни суть *завалы* вЪ *печени*, вЪ *железахЪ брыжейника*, вЪ другихЪ *черевахЪ подбрюшія*. *Завалы* почти всегда причиняютЪ неизлечимую *водяную болезнь*.

Болезни, виномЪ причиняемыя.

Действія, производимыя виномЪ вЪ техЪ, у коихЪ оно хорошо варится.

ТЕ, у коихЪ *вино* хорошо варится, не испытываютЪ, или испытываютЪ, да только не столь ощутительнымЪ образомЪ, упомянутые нами *припадки*; они вЪ хмелю бываютЪ замысловаты, остры, шутливы, веселы; имЪ редко случается пропадать отЪ *заваловЪ* и *водяной болезни*, о коихЪ мы упомянули. При всемЪ томЪ *вино* для нихЪ темЪ опаснее, что они, испытывая на себе только добрыя и пріятныя отЪ него действія, более другихЪ оному предаются, или могутЪ предаться и ввыкнуть вЪ оное. Пітуки сего втораго рода обыкновенно долее живутЪ, нежели питуки перваго; но разве весьма редко случиться можетЪ, чтобЪ ихЪ *темпераментЪ* не началЪ изменяться передЪ шестидесятымЪ годомЪ; и уделомЪ ихЪ старости, когда до оной доживутЪ, есть жестокая *подагра*, или *параличЪ*, *одурелость*, слабоуміе, и часто все сіи болезни вместе.

Не нужно, какЪ я думаю, здесь давать знать, что употребленіе *водки*, *ратафій* и другихЪ столовыхЪ

выхЪ напитковЪ, несравненно пагубнѣе и смертоноснѣе вина.)

Но *квашеные напитки* могутЪ быть слишкомЪ слабыми, такЪ какЪ слишкомЪ крѣпкими. Когда они слабы, то должно ихЪ пить свѣжїе, т. е. нововыдѣланные, а иначе они *закиснутЪ* и выдохнутся. ЧтожЪ касается до слишкомЪ крѣпкихЪ напитковЪ, ежели кто станетЪ пить ихЪ нововыдѣланные: то, поелику *закисанїе* еще не совсѣмЪ совершилось, они избывая изЪ себя *воздухЪ* вЪ *кишкахЪ*, причиняютЪ *вѣтры*. Ежели же кто станетЪ пить оные слишкомЪ старые или застоялые, то *киснутЪ* они вЪ *желудкѣ* и вредятЪ *пищеваренїю*. Почему *пиво, сидрЪ* (яблоновка) и проч. должны имѣть такой степень силы, чтобЪ они могли не испортившись пролежать, пока довольно выдѣлаются: тогда можно ихЪ употреблять. Когда *квашеные напитки* лежали слишкомЪ долгое время, то хотя бы они и не окисли; однако получаютЪ какую-то окрѣплость или жесткость, которая дѣлаетЪ ихЪ нездоровыми.

Каждое семейство долженствовало бы приуготовлять квашеные напитки.

Каждое семейство долженствовало бы готовить *квашеные напитки* само, когда оно имѣетЪ на то достатокЪ. СЪ тѣхЪ порЪ, какЪ приготовленїе и продажа сихЪ ликеровЪ сдѣлалась главною отраслью торговли, то не осталось ни одного способа, которымЪ бы не покушались ихЪ поддѣлать.

ГлавнѣйшимЪ предметомЪ и тѣхЪ, кои ихЪ дѣлаютЪ, и тѣхЪ, кои продаютЪ, есть то, чтобЪ сдѣлать ихЪ пьяными; а всякой знаетЪ, что сего качества дать имЪ иначе не можно, какЪ развѣ употребляя такїя ингредїэнцїи, которыя бы купно сдѣлали ихЪ и крѣпкими. Не разумно бы было, ежели бы я упомянулЪ тѣ вещества, кои повседневно употребляютЪ для сдѣланїя напитковЪ пѣнящимися. Довольно сказать,

что

что этотъ способъ весьма общъ, и что всѣ на сей конецъ употребляемыя ингредіэнціи суть свойства *снотворнаго* или *наркотическаго* или *дурманящаго*; но всѣ *снотворныя* суть нѣкоего рода *яды*. Изъ сего видно, что должно послѣдовать изъ сего всеобщаго обыкновенія. Хотя такія *напитки* не убиваютъ внезапно, однако они поражаютъ *нервы*, обезсиливаютъ и ослабляютъ *желудокъ*, повреждаютъ *пищеваренія* и проч. (6). Ежели

---

(6) *Свинецъ* и изъ онаго выдѣлки чаще всего на это употребляются, напипаче въ тѣхъ земляхъ, въ коихъ *вины* удобно закисаютъ; потому что этотъ *металлъ*, превращенной въ *известь*, имѣетъ свойство при помощи *уксусной кислоты* составлять *соль* вкуса сахарнаго довольно пріятнаго, и которая ничѣмъ не перемѣняетъ цвѣта *вина*, и которая останавливаетъ *кисѣніе* и *гніеніе винъ*. Есть еще множество другихъ болѣе или менѣе пагубныхъ веществъ, употребляемыхъ при *поддѣлываніи винъ*, но упоминать объ оныхъ по той же осторожности, которою руководимъ былъ и сочинитель, не разсуждаемъ за благо; да и вышеописанная нами жидкость не имѣетъ силы открывать оныя.

И такъ и при семъ важномъ открытіи опасность все еще остается. По сей-то причинѣ Г. Буханъ совѣтуетъ дѣлать *квашеные напитки* на дому у себя, какъ средство необманчивое, испытанное и безопасное. Одобряя его виды, мы и сами вступимъ здѣсь въ нѣкоторыя подробности, относящіяся къ дѣланію *вина*, *яблоновки* и *пива*. Сіе описаніе можетъ быть полезнымъ для тѣхъ, кои захотятъ и возмогутъ послѣдовать сему спасительному совѣту.

Вино, *яблоновка*, *пиво* суть слѣдствіе дѣйствія Природы, называемаго *квашеніемъ* или *кисѣніемъ*, коего ходъ и дѣйствія одинаковы бываютъ во всѣхъ этихъ напиткахъ. Они различествуютъ между собою только веществами, дающими *соки*; но они не одинакаго требуютъ пріему или обхожденія съ оными. Виноградъ, яблоки, груши для того, чтобъ *заквасились*, должны быть раздавлены; но зерны, кои употребляются на *пиво*, должны пройти предварительное приуготовленіе.

Мы теперь начнемъ съ *вина*; и что сказано будетъ о немъ, то должно также разумѣемо быть о *яблоновкѣ*, *грушовкѣ*; послѣ сего приступимъ къ *пиву*.

Способъ, какъ дѣлать вино.

Способъ, какъ дѣлать вино.

Нововыжатой *сокъ* изъ винограда называется *мустомъ*; простой народъ называетъ его *сладкимъ виномъ*. Онъ мутенъ, весьма сладокъ, очень *слабителенъ*, и причиняетъ *поносъ* и проч. *Мустъ*, поставленной

Ежели бы *квашеные напитки* были дѣлаемы безъ фальши, и хранились столько времени, сколько каждой изъ нихъ требуетъ; ежели бы питы были умѣренно: то бы доставляли существенныя выгоды; но ежели они ху-

---

ной въ пригодномъ сосудѣ на мѣстѣ тепломъ, на пр. отъ 10 до 18 градусовъ, послѣ болѣе или менѣе времени, по свойству сей жидкости и теплотѣ того мѣста начинаетъ пучиться и разрѣжаться, такъ что ежели то судно до верьху налито, то онъ выбиваетъ и выливается чрезъ края. Между его частьми происходитъ тогда внутренное движенїе, за которымъ слѣдуетъ вскорѣ и небольшой шумъ или перебиранїе; а по томъ явное кипѣнїе, что просто называется перебоемъ или броженїемъ. На верьхъ будутъ выходить пузырики, изъ которыхъ тогда же вырываться будетъ меѳитической паръ, столь тонкой и столь пагубной, что можетъ въ минуту умертвить всѣхъ людей и всѣхъ животныхъ, тутъ случившихся и подверженныхъ его дѣйствїю, ежели тотъ *воздухъ*, въ которомъ бываетъ сїе дѣлопроизводство, не будетъ довольно поновляемъ, какъ-то мы о семъ упомянемъ въ IV Томѣ, Главѣ 55, § 3. Тогда же можно видѣть, что грубѣйшїя его частицы, какъ-то зернышки, кожуринки и проч. бубучи погоняемы движенїемъ *кисѣнїя*, движутся въ различномъ смыслѣ и приподнимаются на верьхъ, гдѣ онѣ составляютъ пластину мягкую и ноздроватую, исправно покрывающую ту влажность. Сїя пластина время отъ времени приподнимается и разсѣдается для пропущенїя выходящаго изъ *соку воздуха* и паровъ; а послѣ того опять смыкается, какъ прежде.

Всѣ сїи дѣйствїя продолжаются дотолѣ, доколѣ *кисѣнїе* мало помалу перестанетъ: тогда упомянутая пластина, не будучи болѣе поддерживаема, раздѣляется на многїе куски, которые одинъ послѣ другаго упадаютъ на дно жидкости. Но для полученїя *вина* во всей его силѣ, не надобно ждать сего состоянїя пластины; а напротивъ нужно уловлять ту минуту, въ которую *квасящаяся* груда отъ броженїя перестала, а верьхняя пластина начинаетъ падать, какъ то доказалъ Г. Бертолонъ въ одной запискѣ, за которую онъ получилъ награжденїе отъ Королевскаго Общества Наукъ въ Монтпелье, въ 1780 году. Вотъ то время, котораго не должно упускать, когда желательно имѣть *вино* отборное и богатое спиртами. Для удобнѣйшаго же прекращенїя или остановленїя видимаго *кисѣнїя*, *вино* выливается въ сосуды, которые закупориваются и относятся въ погребъ или другое какое нибудь мѣсто, свѣжайшее и прохладнѣйшее предъ тѣмъ, въ которомъ *квашенїе* происходило.

Сїя влажность бываетъ тогда весьма различна отъ *муста*. Она не имѣетъ того же вкуса прїятнаго и сахарнаго; а напротивъ того имѣетъ

до выдѣланы, ежели еще и *поддѣланы*, или выпиваются излишно, то должны произвести самыя пагубныя слѣдствія.

Мы

имѣетъ она, подлинно хотя еще очень пріятной, однакоже не мало острой и даже колючій вкусъ. Она не бываетъ *славителнымъ*, такъ кaчъ *мустъ*; а производитъ въ головѣ одурь, и выпитая въ немаломъ количествѣ даже и опьянѣлость. Сіе первое дѣйствіе Природы называется *спиртнымъ видимымъ кисѣніемъ*; но чтобъ *вино* получило свое совершенство, то надобно ему пройти второе дѣйствіе, которое есть продолженіе перваго, и называется *кисѣніемъ невидимымъ*.

И такъ вино, вынутое изъ чану, и поставленное въ закупоренныхъ бочкахъ въ погребъ или другое какое нибудь прохладное мѣсто, стоитъ тогда спокойно. Постороннія частицы, висѣвшія во влажности и ее мутившія, отдѣляяся тогда, составляютъ осадку, называемую *дрождями*; отъ чего вино становится свѣтлымъ. Но оно не можетъ получить сей *прозрачности*, ежели не выдержитъ нѣкотораго непримѣтнаго движенія, отдѣляющаго постороннія частицы, уцѣлѣвшія отъ перваго *кисѣнія*. Другое происходящее явленіе и доказывающее непримѣтное *кисѣніе*, есть то, что *вино* становится тогда спиритоузнѣе; что отъ него отдѣляется нѣкоторая матерія *соленая, кислая*, земляная, называющаяся *тартаромъ* или *виннымъ камнемъ*, и пристающая къ бокамъ сосуда, въ которомъ содержится *вино*. Поелику вкусъ *виннаго камня* есть остръ и очень непріятенъ, то изъ сего видно, что *вино*, посредствомъ *непримѣтнаго кисѣнія* получившее спиритуозность и очистившееся отъ большей части своего *тартара*, должно быть несравненно лучшимъ и пріятнѣйшимъ; и по сейто причинѣ приписывается превосходство всѣми старому *вину* предъ молодымъ.

Для чего старое вино предпочитается молодому.

Таково есть дѣйствіе природы въ составленіи *вина*. Мы видимъ, что мы развѣ малое только участіе имѣть въ ономъ можемъ, и что наше стараніе ограничивается минутою, въ которую должно вынимать *вино* изъ чана и закупоривать его въ бочки. Но это стараніе весьма важно: отъ онаго-то зависитъ совершенство *вина*; потому что ежели та пора, которую мы назначили, опущена будетъ, то или *кисѣніе* не совершенно доведено будетъ, или болѣе будетъ, нежели сколько надобно.

Ежели *кисѣніе* не имѣло времени пройти совершенно свой первой періодъ, то въ *винѣ* останется болѣе или менѣе великое количество матерій, которыя еще не выдержали *кисѣнія*. Сіи части, продолжая и послѣ киснуть въ бутылкахъ, бочкахъ и проч. произведутъ тѣмъ ощу-

Мы совѣтуемъ каждому семейству самому у себя готовить не только *квашеные напитки*, но еще и *хлѣбъ*. *Хлѣбъ* есть для жизни столь важной предметъ, что

ощутительнѣйшія явленія, чѣмъ ранѣе кисѣніе прекращено было. Отъ того-то всегда случается, что такія вины бродятъ, шумятъ въ своихъ сосудахъ, и разбиваютъ большую часть оныхъ по той причинѣ, что великое количество *воздуха* усиливается во время *кисѣнія* вырваться вонъ изъ сосудцовъ.

Что дѣлаетъ вино пѣнистымъ, и надобно ли это уважать.

Примѣръ такихъ дѣйствій можно видѣть въ *винахъ*, называемыхъ *пѣнистыми*, какъ-то въ *винахъ Шампанскихъ* и другихъ такого же роду. Все дѣло состоитъ только въ томъ, что останавливаютъ и даже нарочно прекращаютъ примѣтное *кисѣніе* сихъ *винъ* для доставленія онымъ такого качества, отъ котораго они пѣнятся. Всякъ знаетъ, что сіи *вины* съ трескомъ бывиваютъ пробки изъ своихъ бутылокъ, что они шумятъ, что превращаются въ пѣну, когда налиты будутъ въ рюмки; и наконецъ, что они на вкусъ несравненно острѣе и колючѣе, нежели *вины* не *пѣнистыя*. Сіи качества по нѣкоторымъ видамъ не худы; но только они служатъ къ удовлетворенію вкуса и прихоти нѣкоторыхъ людей, и не должны употребляемы быть по обыкновенію.

Качество, долженствующее быть въ обыкновенно употребляемомъ винѣ.

Вино столовое и обыкновенно употребляемое должно сперва выдержать совершенное *примѣтное кисѣніе*, дабы продолженіе сего *кисѣнія*, производящееся со временемъ въ закупоренныхъ бочкахъ, было не примѣтно, или по крайней мѣрѣ очень мало ощутительно.

Вино, не выдержавшее сперва пристойнаго *кисѣнія*, производитъ упомянутые нами случаи: а то *вино*, коего первое *кисѣніе* доведено до излишества, т. е. слишкомъ переквасилось, еще досаднѣйшія производитъ слѣдствія; ибо всякая *квасащаяся* влажность находится по своему свойству въ *квасительномъ* движеніи или броженіи, болѣе или менѣе сильномъ, по обстоятельствамъ, но беспрерывно продолжающемся съ первой минуты *спиртнаго кисѣнія* даже до совершеннаго *гніенія*. Изъ сего слѣдуетъ, что какъ скоро *спиртное кисѣніе* кончится, а иногда и прежде, то *вино* начинаетъ выдерживать *кисѣніе кислое*.

Сіе послѣднее *кисѣніе*, когда *вино* находится въ плотнозакупоренныхъ бочкахъ, на мѣстѣ довольно холодномъ, бываетъ весьма медленно и непримѣтно, но продолжается беспрерывно; и мало помалу распространяется и усиливается, такъ что послѣ нѣсколькаго времени *вино* не лучшимъ становится, а наконецъ подкисаетъ; и сему невзгодью пособить не льзя, потому что кисѣніе все будетъ продолжаться, а не уменьшаться. Въ семъ случаѣ одно только остается сред-

не можно довольно имѣть присмотра для полученія его чистаго и здороваго. На сей конецЪ надобно употреблять только хорошія, вычищенныя пристойнымЪ обра-

---

средство, а именно сдѣлать изЪ него *ренской уксусЪ*. ТакЪ поступаютЪ всѣ честные погребщики и торгующіе *виномЪ*; но сколь много такихЪ! Большая часть вваливаютЪ надобье надЪ надобьемЪ; и какЪ не находятЪ столь пригодныхЪ кЪ своему намѣренію, сколько *свинцовая известь*: то безЪ зазрѣнія совѣсти мѣшаютЪ этотЪ *ядЪ*, которой не минуетЪ причинять ужаснѣйшія *колики*, и даже самую смерть употребляющимЪ такое *поддѣланное* вино вутренно.

Ежели кто увидитЪ *вины* свои подкисающими, и не хочетЪ изЪ оныхЪ сдѣлать *уксусу*: то одними только веществами, которыя онЪ тогда могЪ бы употребить, но которыя не всегда удаются, были бы *сахарЪ*, *медЪ* и другія сладкія *питательныя* вещи; и когда они удаются, то это по тому, что вино весьма мало подкисло. Я знаю одного человѣка, которой, имѣя у себя количество *вина*, начинавшаго только *подкисать*, его сдѣлалЪ для питья годнымЪ, влившЪ вЪ ту бочку пудЪ десять фунтовЪ недавно выжатаго *соку* изЪ зрѣлаго винограда, сЪ наблюденіемЪ другихЪ предосторожностей.

СпособЪ поправлять зелень винограда. Г. МаккерЪ читалЪ вЪ публичномЪ собраніи Академіи НаукЪ, Апрѣля 1778 года, записку о средствахЪ поправлять незрѣлость винограда вЪ тѣ годы, вЪ кои онЪ отЪ непогоды не поспѣваетЪ. Сіи средства, столь же простыя, сколь и разумныя, а притомЪ утвержденныя опытомЪ, состоятЪ вЪ томЪ, чтобЪ вЪ чанЪ сЪ *мустомЪ* всыпать количество *сахара* или *кассонада*, сразмѣрное сЪ зеленью *муста*, которая зелень попрепятствуетЪ *кисѣнію*.

СпособЪ, какЪ дѣлать ренской уксусЪ.

СпособЪ дѣлать уксусЪ. СпособЪ превращать прокислое *вино* и вообще дѣлать *уксусЪ* состоитЪ вЪ томЪ, чтобЪ поставить это *вино* сЪ его *дрождями* и его *тартаромЪ* вЪ довольно тепломЪ мѣстѣ, на примѣрЪ коего бы теплота была отЪ 18 до 20 градусовЪ; потому что это *кисѣніе* требуетЪ болѣе теплоты, нежели *спиртное*. Оно также бываетЪ шумливѣе, и само производитЪ болѣе теплоты: для сей-то причины никогда не надобно наполнивать тѣ судна до верьху, вЪ коихЪ производится сіе *кисѣніе*.

БоергавЪ описываетЪ способЪ вЪ своихЪ *началахЪ Химіи*, коего вотЪ сокращеніе. Должно поставить два чана или двѣ кадки вертикально одну на днѣ другой, и вверьху открытыя. На футЪ повыше дна сихЪ кадокЪ дѣлается родЪ кружка или перегородка, на которой кладется слой вѣтвей зеленаго винограда, а на оной виноградныя выжимки

образомъ, и ничѣмъ вреднымъ для здоровья неиспорченныя зерны. Однако мы принуждены признаться, что торгующіе симъ продуктомъ не всегда такъ поступаютъ,

жимии даже до верьху кадки. Въ сихъ двухъ кадкахъ разливается *вино*, приготовленное вышепоказаннымъ образомъ, такъ чтобы одна кадка до верьху была наполнена, а другая до половины. Около втораго или третьяго дни начинаетъ *кисѣніе* въ кадкѣ, до половины наполненной; оно въ семъ состояніи продолжается чрезъ сутки, послѣ чего сія кадка наполняется изъ полной кадки; и это переливаніе продолжается чрезъ каждые сутки, пока совершится *кисѣніе*; что узнается изъ того, когда перестанетъ движеніе или броженіе до половины налитой кадки.

Кисѣніе уксуса, производимое симъ образомъ, продолжается во Франціи чрезъ пятнатцать дней въ лѣтнее время; но когда жары бываютъ сильные, на примѣръ до 25 градусовъ и далѣе, то перемѣны или переливанія дѣлаются тогда чрезъ двенатцать часовъ; и тогда все дѣло не долѣе продолжится осьми или десяти дней.

Уксусъ не изъ одного токмо *вина* дѣлается, но еще изъ *яблоновки*, *пива* и проч.

Способъ, какъ дѣлать пиво.

Пиво есть, говоря собственно, *вино* изъ зеренъ; оно есть влажность *спиртная*, которую можно дѣлать изъ всѣхъ мучныхъ зеренъ, но для которой обыкновенно предпочитается ячмень. Ежели бы только взята была ячменная мука, распущена была въ водѣ, оставлена ей самой на градусъ теплоты, способной для *спиртнаго кисѣнія*: то бы это *кисѣніе* происходило тихо, медленно и не совершенно; потому что мука имѣетъ свойство воду дѣлать *клейкою* и вязкою до такого степени, которой сопротивляется до нѣкотораго извѣстнаго пункта движеніямъ *кисѣнія*. И такъ найдено средство помогать сей невыгодѣ моченіемъ зеренъ въ холодной водѣ, чтобъ они наполнились и раздулись до нѣкотораго степени; послѣ чего кладутся они въ кучу въ пристойной теплотѣ, дабы пустили *ростъ*. Какъ скоро покажется *ростъ*, то остонавливается сіе растеніе; а для сего слегка подсушиваются зерны пропущеніемъ оныхъ по наклоненному какому нибудь *жолобу*, разгоряченному до извѣстнаго степени. Способъ дѣлать пиво.

Сіе растеніе и легкое подсушиваніе весьма много перемѣняютъ свойство *клейкой* матеріи *квасящейся* зеренъ. Растеніе нарочито уменьшаетъ и нѣкоторымъ образомъ совсѣмъ разрушаетъ *вязкость клея*; и это тогда бываетъ, когда оно не доведено до излишества, но и ничего не отнято изъ расположенія зеренъ къ *кисѣнію*. Напротивъ оно ихъ перемѣняетъ въ нѣкоторой *сокъ* нѣсколько сладкой, такъ какъ можно

паютЪ; они болѣе о томЪ стараются, чтобЪ показать его на видЪ, нежели о томЪ, чтобЪ онЪ не вредилЪ здравію. Луч-

---

но сіе испытать разжевываніемЪ тѣхЪ зеренЪ, кои пустили *ростокЪ*. Легкое подсушеніе способствуетЪ сЪ своей стороны кЪ утонченію *клейкой неасящейся* матеріи зеренЪ.

Что такое солодЪ.

Когда зерны получили сіи приготовленія, то они измолотыя, по смѣшеніи ихЪ сЪ водою, могутЪ много напоить воду своимЪ веществомЪ, не дѣлая ее клеемЪ, и не сообщая ей *вязкости*. Сіи такимЪ образомЪ выдѣланныя зерны называются *солодомЪ*. И такЪ этотЪ *солодЪ* растирается, и вынимается изЪ онаго все распускаемое вещество вЪ водѣ, и *заквашивающееся* при помощи теплой воды. Сіе выниманіе вещества выпаривается кипѣніемЪ вЪ котлахЪ до надлежащаго степени, и вЪ котлы кладется какое нибудь растеніе, имѣющее пріятную горькость, какЪ-то *хмѣль*, для возвышенія пивнаго вкуса и для долговременнѣйшаго прока. НаконецЪ эта жидкость вливается вЪ судна, чтобЪ она сама собою *кисла* и бродила. Прочую работу производитЪ сама природа; ей надобно тогда только помогать пристойными средствами для *спиртнаго кисѣнія*, предложенными выше сего.

При первомЪ изданіи сего сочиненія на ФранцузскомЪ языкѣ вышелЪ трактатЪ о способѣ совершенствовать *умозрѣніе* и практику пивоварной науки. Сочинитель онаго, Г. ІогнЪ РичардсонЪ, упомянувши, что Парижскіе и Фландрскіе пивовары не знаютЪ сей науки, и что наше (Французское) *хорошее Мартовское пиво* есть плохой напитокЪ, утверждаетЪ, что можно намЪ (ФранцузамЪ) пить толь же превосходной *портерЪ* и толь же пріятное *але*, каковыя пьютЪ Агличане, ежели будемЪ старательны вЪ выборѣ воды и *хмѣлю*, и узнаемЪ уловлять ту минуту, вЪ которую надобно остановить растеніе *солода* и *кисѣніе* раствора.

Но какЪ Г. РичардсонЪ не разсудилЪ объявить всѣ свои секреты (потому что для него это сдѣлать было и не прибыльно, а онЪ поставилЪ цѣну за полученіе его свѣденій): то его наставленія почти такія же, какія наши; развѣ та у него находится особенность, что онЪ предписываетЪ употреблять воду пріятнѣйшую и легчайшую, и поправлять ту, которая сихЪ качествЪ не имѣетЪ, выставливаніемЪ на солнце, и умѣреніемЪ дѣйствія огня, долженствующаго дѣлать извлеченіе; останавливать растеніе, когда *ростЪ* вскорѣ долженЪ выбиться (потому что доколѣ зерны до сего не дойдутЪ, то сладкое вещество вЪ оныхЪ еще не бываетЪ; и ежели *ростокЪ* вышелЪ уже изЪ половинокЪ, то это сладкое вещество пропадаетЪ по мѣрѣ величины *ростка*); употреблять *хмѣль* только зрѣлой, дабы онЪ имѣлЪ то *существенное масло*, вЪ коемЪ находятся его свойства; и когда онЪ употреб-

Лучшій *хлѣбъ* есть тотъ, которой ни слишкомъ тяжелъ или вѣсокъ, ни слишкомъ легокъ, которой хорошо *выквашенъ*, которой испеченъ изъ хорошей муки пшеничной, или пшеничной и ржаной, смѣшанной вмѣстѣ. (7) **Качества, составляющія лучшій хлѣбъ.**

Мы

употребляется сухой, то на сіе избирать тотъ только, которой высушенъ наскоро и порядочно измятъ въ мѣшкахъ, дабы онъ былъ въ прикрытіи отъ всякаго дѣйствія внѣшняго *воздуха*; дополнять недѣйствительность *кисѣнія* посредствомъ *приквасы*; наконецъ вынимать сію жидкость изъ судна, въ которое оно поставлено для броженія, въ ту минуту, какъ это судно покроется пѣною; потому-что тогда *винное кисѣніе* бываетъ полное.

Онъ замѣчаетъ далѣе, что цвѣтъ болѣе или менѣе темной *пива* происходитъ отъ способа, по которому высушивается *ячмень*; что ежели бы на то употреблялась солнечная только теплота, то бы всегда *пиво* было бѣлое или почти безъ цвѣту; но какъ обыкновенно сушатъ его въ печахъ, или, какъ то водится во Франціи, въ нагрѣтыхъ жолобахъ, то отъ разныхъ степеней теплоты происходятъ разные цвѣты *пива*.

Впрочемъ Г. Ричардсонъ давалъ тогда знать, что онъ намѣревается прибыть въ Францію для распространенія въ ней своихъ свѣденій.

(7) При дѣланіи *хлѣба* надобно вопервыхъ выбирать хорошія *зерны*. Ибо, какъ говоритъ основательно Г. Пармантье, кто предпочитаетъ *зерны* средней доброты *зернамъ* лучшимъ, тотъ всегда худо разумѣетъ экономію. Спорынья въ мукѣ и припека въ хлѣбѣ нѣкоторымъ образомъ наверстываютъ ту дороговизну, по какой лучшія *зерны* покупаются.

И такъ надобно доставать себѣ только хорошую *пшеницу*, а знаки хорошей *пшеницы* суть сіи: ежели она суха, плотна или тверда, вѣска, неразбухла, полна или тѣльна, болѣе кругла, нежели продолговата; ежели разрѣзъ имѣетъ не очень глубокой; ежели она гладка, на поверьхности свѣтла, а во внутренности изъ бѣла желтовата; ежели она звѣнитъ, когда будешь сыпать сверьху на руку, и удобно подается, когда запустишь руку въ мѣшокъ, оную содержащій. Добрая *рожь* должна быть свѣтла, не много продолговата, толста или полна, суха и вѣска. **Знаки хорошей пшеницы и хорошей ржи.**

Но не довольно знать сіи только примѣты: надобно еще вѣдать знаки доброй муки, получаемой отъ сихъ двухъ родовъ *зеренъ*; потому что, не упоминая о томъ, что большая часть семействъ покупаетъ

Мы бы выступили изЪ назначенныхЪ намЪ границЪ, ежели бы стали порознь разбирать каждой родЪ *яствЪ*, испытывать ихЪ свойства, качества, и заключать о ихЪ дѣйствіяхЪ на каждое *тѣлосложеніе*. И такЪ вмѣ-

---

шаетЪ муку для дѣланія хлѣба, и самые тѣ, кои имѣютЪ превосходныя *зерны*, не всегда надѣются получить, по вывозѣ оныхЪ на мѣльницу, лучшую муку. „ мѣльникЪ, говоритЪ тотЪ же писатель, при „ всемЪ неусыпномЪ смотрѣніи привозщика зеренЪ можетЪ посвоей во„ лѣ, такЪ какЪ фокусникЪ покусникЪ, при помощи нѣкоторой вере„ вочки, взгляда, положеннаго между собою словца сплутовать надЪ „ зернами и вмѣсто хорошихЪ всыпать не столь добротныя; пустить „ вЪ ящикЪ болѣе отрубей, нежели муки, и чрезЪ то провести смотрЪ „ АргусовЪ такимЪ образомЪ, что имЪ и не возможно бываетЪ при„ мѣтить, какЪ онЪ плутуетЪ, а потому и обличить его.

Знаки хорошей пшеничной муки.

Наилучшая пшеничная мука есть та, которая цвѣтомЪ подходитЪ нѣсколько на желтоту лимона, суха, свертывается зернышками, вѣска; она пристаетЪ кЪ пальцу, и будучи сжата вЪ горсти или между пальцами, остается комочкомЪ, которой, какЪ скоро рука раскроется, разсыпается. А дабы и тутЪ не ошибиться, то надобно изЪ оной сдѣлать комокЪ тѣста сЪ помощію воды; ежели то тѣсто, когда довольно перемѣшано будетЪ, скоро на воздухѣ застываетЪ или крѣпнетЪ, получаетЪ твердость, и тянется не отрываяся: то это есть знакЪ, что мука хороша, и что *пшеница*, изЪ которой она вымолона, была наилучшаго качества.

Хорошей ржаной муки.

Ржаная мука, совершенно измолотая, не имѣетЪ желтаго оттѣнка, какой бываетЪ вЪ пшеничной мукѣ. Она на ощупь мягка, изрядной бѣлизны и запахЪ отЪ ней выходитЪ віолетовой, ее означающій. Ежели изЪ нее сдѣланЪ будетЪ комокЪ тѣста, то это тѣсто не тянется и не вяжется, такЪ какЪ пшеничное; а напротивЪ того оно коротко, увѣсисто, пристаетЪ кЪ обмоченнымЪ водою пальцамЪ, и не скоро на воздухѣ твердѣетЪ.

ОткудазависитЪ доброе качество хлѣба.

Доброе качество *хлѣба* никакЪ не зависитЪ отЪ качествЪ воды, вЪ составЪ онаго входящей; но отЪ степени теплоты, даемаго этой водѣ. Всякія воды, только чтобЪ онѣ годны были для питья, безЪ различія могутЪ служить кЪ пріуготовленію *закваски*, кЪ мѣшанію тѣста и составленію *хлѣба*. Почему тотЪ ошибается, какЪ Г. Пармантье увѣрился изЪ множества опытовЪ, кто говоритЪ, что будто надобно употреблять при дѣланіи *хлѣба* ту только воду, которая можетЪ варить овощи и которая совершенно распускаетЪ *мыло*. ВЪ городахЪ весьма часто на это берутЪ только колодезную воду, не имѣющую ни одного такого свойства. И такЪ отЪ одного только степени теплоты зависитЪ доброта *хлѣба*.

Вообще

вмѣсто такого подробнаго описанія, исполненнаго затрудненій, хотя впрочемъ и не очень важнаго, предложимъ мы здѣсь нѣсколько правилъ, относящихся до выбора *яствъ*. Слабые люди и имѣющіе у себя *волоти*

 рас-

Вообще сказать, что чѣмъ вода не слишкомъ горяча, тѣмъ *хлѣбъ* бываетъ пріятнѣе; даже примѣчено, что всегда изъ той же муки выходило три сорта *хлѣбовъ*; но наилучшій изъ нихъ былъ тотъ, которой замѣшанъ на холодной *водѣ*. Чѣмъ вода не очень горяча, тѣмъ хлѣбъ выходитъ нѣжнѣе.

И такъ *водѣ*, употребляемой при дѣланіи *хлѣба*, надобно имѣть тотъ степень теплоты, которой она имѣетъ въ теплую пору; зимою надобно ее подогрѣть, а во время морозовъ поразгорячить. Степень теплоты, которой должна имѣть вода.

Но естественнѣйшая, нѣжнѣйшая и труднѣйшая часть хлѣбодѣланія есть *закваса*, безъ коей изъ всей смѣшанной съ *водою* муки выдетъ только груда круглая, *вязкая*, плотная, увѣсистая, непередѣланная и безвкусная. И то также погрѣшность, естьли кто думаетъ, что кислѣйшая и пролежалѣйшая *закваса* есть лучшая. Чѣмъ она старѣе, тѣмъ менѣе имѣетъ силы. Надобно ей имѣть запахъ винной, которой въ ней тогда только держится, когда она сильно въ носъ ударяетъ и ноздрезаща; а когда она гладка, разбита и текуча, то бываетъ *кисла*, и потеряла уже свою силу. Надобно ее тогда выбросить, или поновить, такъ какъ мы упомянемъ ниже.

Заквасою называется какое нибудь количество *квашенаго* тѣста, убереженнаго отъ прежней замѣски тѣста. Вотъ способъ получать себѣ хорошую *закваcу*. На канунѣ того дня, въ которой хочешь печь, къ вечеру, какъ идешь спать, смѣси это старое тѣсто, названное выше *заквасою*, съ третьею долею муки, опредѣленной на *хлѣбы*, и раствори все въ холодной водѣ. Изъ сего дѣлается твердое тѣсто или комъ, которой оставляется на всю ту ночь въ углу квашни, осыпаемой новою мукою, дабы *закваса* сильнѣе была; поутру на другой день около десяти часовъ онъ можетъ уже итти въ дѣло; потому что когда тутъ употребляется холодная вода, то потребно семь или восемь часовъ, чтобъ тѣсто дошло, а когда теплая, то три часа или около, въ кои тѣсто всегда отмякнетъ. Что такое закваса: способъ доставлять ее себѣ хорошую.

Ежели на другой день найдется, что *закваса* перешла, или уже окисла (что можетъ случиться въ большіе жары, или когда случилась въ ту ночь буря), то довольно тогда ее возобновить или подсвѣжить прибавкою муки и холодной воды; чрезъ три часа она опять будетъ къ дѣлу готова.

И такъ когда имѣешь хорошую пшеничную и ржаную муку, (потому что извѣстно стало, что одна только пшеничная мука не довольна Способъ творить.

Яства для слабыхЪ людей.

распустившiяся должны воздерживаться отЪ всякаго рода *вязкихЪ яствЪ*, также *неудобоваримыхЪ; яствамЪ же* ихЪ надобно быть твердымЪ, прочнымЪ, а людямЪ симЪ часто имѣть *тѣлодвиженiе* на вольномЪ *воздухѣ*.

ТѢ,

довольна доставить питательной *хлѣбЪ*), да еще *закваску* такую, какую мы выше описали: то сперва положи цѣлую *закваску*, не разрывая оной, на нѣкоторую часть воды, и разомни ее, какЪ можно, скорѣе и исправнѣе, дабы вода, захвативЪ вЪ *заквасѣ* содержащiй спиртЪ, не допустила его разсѣяться, и чтобЪ не оставалось ни одного комочка. Когда *закваску* ты довольно развелЪ, то влей туда же и остатокЪ воды, которая лѣтомЪ должна быть холодная для прохлажденiя смѣси, разгоряченной дѣйствiемЪ рукЪ и воздуха; а зимою теплая для произведенiя противнаго дѣйствiя.

Тогда смѣшай всю опредѣленную на *хлѣбы* муку сЪ распущенною такимЪ образомЪ *заквасою*; сбери все это вЪ одну единообразную груду, которую переваливай сЪ лѣвой руки на правую; приподнимай и разбивай, раздѣляй отверстыми пальцами, хватай пальцами и сжимай; это называется *мѣсить*. НадЪ тѣстомЪ еще производится работа и такимЪ же образомЪ, при чемЪ сверьхЪ того оскребается квашня, и что взято изЪ оной будетЪ, то сЪ небольшимЪ количествомЪ воды прикладывается вЪ большое мѣсто тѣста, которое отЪ того становится виднѣе и тверже: это называется *подмѣшивать*. Сiе мѣшанiе кончится тѣмЪ, что на *мѣшанномЪ и подмѣшанномЪ* симЪ образомЪ тѣстѣ дѣлается яма; вЪ нее вливается вода; эта вода, будучи влита вЪ свою пору, смѣшана сЪ тѣстомЪ руками, разбиваетЪ и распускаетЪ грубѣйшiя частицы муки; отЪ чего выпекается *хлѣбЪ* на вкусЪ прiятнѣйшiй.

НаконецЪ это же самое тѣсто еще переминается руками всякимЪ образомЪ: то прижиманiемЪ онаго кЪ краямЪ, то отваливанiемЪ его отЪ нихЪ, то завороченiемЪ его на него самаго, то вытяганiемЪ, то разбиванiемЪ посредствомЪ кулаковЪ, то приподниманiемЪ и опусканiемЪ его и проч.

Когда тѣсто пристойнымЪ образомЪ обработано, то вынимается изЪ квашни кусками; причемЪ еще переминаются сiи куски, и валяются по мѣрѣ, какЪ они кладутся на печь, на которой они просиживаютЪ зимою по получасу, дабы сохранили они теплоту и взошли вЪ *кислотiе*; иногда ставятЪ на печь и всю квашню.

Дѣй-

Тѣ, кои изобилуютъ *кровью*, должны быть разборчивы въ *пищеупотребленіи*: не очень напускать на пищу очень сочную, воздерживаться отъ кушаньевъ Э 2 соле- Яства для многокровныхъ.

Дѣйствіе *кисѣнія* есть то, что оно раздѣляетъ и утончаетъ новое тѣсто, впускаетъ въ оное много *воздуха*, которой, по причинѣ вязкости и плотности онаго тѣста, не могши изъ него совсѣмъ выбиться, дѣлаетъ въ немъ небольшія ноздерки или маленькія пустыя мѣста; приподнимаетъ, разширяетъ, раздуваетъ оное; и это называется: *хлѣбъ или тѣсто взошло*. Что тогда должно разумѣть, когда говорятъ: хлѣбы взошли.

Но на это дѣйствіе потребенъ нѣкоторой степень теплоты, дабы оно происходило исподоволь, тихо и постепенно, такъ что нужно, когда принужденнымъ кто находится поспѣшить или умѣрить *кисѣніе*, стараться, чтобъ противныя тутъ употребляемыя средства производили всегда почти такое же дѣйствіе, т. е. чтобъ оно совершалось почти чрезъ столько же времени какъ лѣтомъ, такъ и зимою. Для этого куски тѣста иногда кладутся въ чаши и обвертываются скатертями, иногда прикрываются чѣмъ нибудь потеплѣе, иногда кладутся на печь, а иногда и печь протапливается, смотря по теплотѣ и стужѣ *воздуха*, и *потому*, какъ далеко можетъ взойти тѣсто. Какъ должно пособлять кисѣнію или всходу тѣста.

Между тѣмъ, какъ топится печь, надобно пойти къ квашнѣ; оскрести около краевъ ея для составленія изъ выскребковъ *закваси* для будущаго печенія; прибавить вдвое туда муки и холодной воды для составленія плотнаго тѣста, которое становится въ прохладнѣйшемъ мѣстѣ дома въ хлѣбной чашѣ или ивовой корзинѣ, будучи присыпано мѣлкими отрубями или мукою, дабы тѣсто не приставало ко дну. Когда погода тепла, то чаша выставляется на вольной воздухъ; но когда студена, то покрывается и хранится въ теплѣ. Средство доставать заквасу отъ прежнихъ хлѣбовъ.

По прошествіи двухъ часовъ, или около, въ кои тѣсто пробыло въ чашахъ, надобно пойти посмотрѣть, взошло ли тѣсто столько, сколько желательно; и когда оно нарочито поразбухло, а сверьхъ того, когда пожмешь его пальцомъ, и оно не прорывается наверьху: то это есть знакъ, что тѣсто *взошло*. Знаки, по которымъ можно узнать, что тѣсто довольно взошло.

Когда тѣсто взошло такимъ образомъ, какъ мы сказали, то оно можетъ посажено быть въ печь, коея жаръ долженъ быть такой, чтобъ, когда кинешь щепоть муки въ челѣ, она тотчасъ искрами сгорѣла. Тутъ-то тѣсто, пропекаясь, разширяется еще болѣе по причинѣ разрѣженія *воздуха* и *спиртнаго* вещества, въ ономъ содержащагося; оно производитъ *хлѣбъ*, вездѣ внутри ноздреватой, слѣдовательно легкой и совсѣмъ различной отъ тѣхъ глыбъ тяжелыхъ, неуклюжихъ, *вязкихъ*, *непропеченныхъ* и неудобоваримыхъ, каковыя получаются изъ тѣста, которое не взошло. Степень теплоты, которой долженъ быть въ печи.

Хлѣбъ

соленыхъ, *винъ сильныхъ*, крѣпкаго *пива*, и проч. ихъ пища по большой части должна состоять въ хлѣбѣ и веществахъ *растительныхъ*, а питіе въ *водѣ*, *сыворотке* и *пивѣ*.

Яства для жирныхъ.

Жирные люди должны воздерживаться отъ всѣхъ веществъ жирныхъ и *масляныхъ*. Они должны почаще употреблять *рѣпу*, *чеснокъ*, *пряныя коренья*, и все то, что можетъ возбудить, содѣйствовать къ *испаренію* и *мочѣ*, а пить *воду*, *кофей* (8), *чай*,

---

Сколько времени долженъ хлѣбъ пробыть въ печи и какъ узнавать, испекся ли онъ.

Хлѣбъ долженъ пробыть въ печи по мѣрѣ его толщины. Вообще, чѣмъ хлѣбъ бѣлѣе, тѣмъ скорѣе пропекается; на самое плотное тѣсто кладется около часа съ половиною, а для самаго легкаго три четверти часа. Для узнанія, пропекся ли хлѣбъ, или нѣтъ, нарочно вынимается онъ изъ печи; и когда сверьху пощелкаешь его ногтемъ пальца, и онъ стучитъ громко, а притомъ когда пожмешь его пальцомъ въ бокъ, и онъ пожавшись опять становится также, какъ былъ прежде: то *хлѣбъ* пропекся.

Теплой хлѣбъ должно выставлять на воздухъ.

Когда *хлѣбы* вынуты будутъ изъ печи, то должно ставить ихъ на вольномъ воздухѣ, а не въ запертомъ, пока не простынутъ.

Знакъ того, что хлѣбъ сдѣланъ съ пивными дрождями.

Хлѣбъ, сдѣланной съ *пивными дрождями*, есть вкуснѣйшій; но ежели онъ хорошъ на первой день, то на другой становится черствымъ, сѣрымъ, горькимъ и весьма часто непріятнымъ. Вотъ для чего этотъ *хлѣбъ* не можно хранить въ прокъ.

Для чего повседневное употребленіе кофея пагубно.

(8) *Кофей* своимъ горькимъ и *ароматическимъ масломъ* сильно раздражаетъ *волоти*. Сіи качества должны бы заставить изгнать повседневное употребленіе онаго, которое по истиннѣ есть пагубно. Повседневная раздражательность желудочныхъ *волотей* наконецъ погубляетъ ихъ силу; она уноситъ *возгряность* сего *черева*; *нервы* отъ того раздражаются; они получаютъ особливую подвижность; силы разрушаются, и человѣкъ впадаетъ во *внутреннія лихорадки* и въ несмѣтное множество болѣзней, которыхъ причину часто силится самъ онъ сокрыть отъ себя, и которыя тѣмъ труднѣе изгоняются что эта *острота*, соединившись съ *масломъ*, кажется не только заражаетъ собою *жидкія*, но еще прилѣпляется къ *сосудцамъ*.

Свойства кофея.

Однако надобно признаться, что онъ не столь вреденъ, сколько *чай*: 1) по тому, что его никогда не пьютъ въ столь великомъ количествѣ; 2) что онъ содержитъ въ себѣ нѣкоторую муку, которая можетъ свариться, и которая питательна. Сіи качества купно съ его

тай, о коемЪ мы уже выше сего говорили. СверьхЪ того они должны нерѣдкое и немалое предпринимать *тѣлодвиженіе*, а спать не много.

Для сухощавыхЪ.

НапротивЪ того сухощавые люди должны послѣдовать противному *пищеупотребленію*.

Для тѣхЪ, кои подвержены кислотамЪ и алкалическимЪ отрыжкамЪ.

Люди, подверженные *кислотамЪ*, или у коихЪ *яства* возбуждаютЪ вЪ *желудкѣ изгагу*, должны главною пищею имѣть мясо. НапротивЪ того тѣ, у коихЪ бываютЪ клонящіяся кЪ *алкаличности* отрыжки, должны употреблять только вещества *растительныя кислыя*.

Для подагриковЪ и страждущихЪ парами.

Подагрики и беспокоящіеся отЪ унынія и *ипохондріи*, также женщины больныя и страждущія *истерикою*, должны избѣгать всѣхЪ веществЪ *вѣтротворныхЪ*, всѣхЪ *вязкихЪ* и *неудобоваримыхЪ*, всего соленаго и копченаго, всего *кислаго* и удобно закисающаго вЪ *желудкѣ*: ихЪ пища должна быть легкая, не жирная, *прохладительная* и слабительнаго свойства.

его *масломЪ горькимЪ* и *ароматическимЪ*, должны бы ему доставить отличное мѣсто вЪ *АптекахЪ* предЪ прочими *желудкокрѣпительными*, изЪ коихЪ бы онЪ былЪ наиприятнѣйшимЪ и сильнѣйшимЪ. Но надобно его принимать только изрѣдка: тогда онЪ развеселяетЪ, разбиваетЪ водянистыя матеріи *желудка*, оживляетЪ его дѣйствіе, разгоняетЪ тягость и боль головы, зависящія отЪ разстройки *пищеваренія*; даже очищаетЪ умоначертаніе и изощряетЪ умЪ, ежели надобно вѣрить нѣкоторымЪ *ученымЪ людямЪ*.

ВыгодЫ отЪ него, когда выпивается изрѣдка.

Молоко уменьшаетЪ, правда, причиняемое *кофеемЪ* раздраженіе; но не отгоняетЪ всѣхЪ худыхЪ его дѣйствій; *кофей* сЪ *молокомЪ* даже влечетЪ за собою особыя невыгоды. Я знаю людей, у которыхЪ одно *молоко*, даже молоко сЪ водою совершенно варится, и у которыхЪ простой сЪ *водою кофей*, принимаемой время отЪ времени, никакого не причиняетЪ вреда; но эти же самые люди чувствуютЪ ужасныя *колики* желудка и *утробы*, когда выпьютЪ *кофею сЪ молокомЪ*.

Особенныя невыгоды отЪ кофея сЪ молокомЪ.

По сему описанію всякому разсудить можно, сколько-то осторожно и благоразумно надобно употреблять *кофей*. Но, какЪ говоритЪ весьма основательно сочинитель, ежели онЪ можетЪ быть кому нибудь нуженЪ, то развѣ людямЪ жирнымЪ, имѣющимЪ *волокна* у себя мягкія и находящимЪ нужду по временамЪ вЪ поощреніи; но, какЪ онЪ же говоритЪ вЪ послѣдствіи, *кофей* для сухихЪ людей есть *ядЪ*.

Кому кофей предпочтительно пригоденЪ.

Пищеупотребленіе должно принаровлено быть къ образу жизни.

Пищеупотребленіе не только должно быть размѣрно возрасту и *темпераменту*, но еще принаровлено къ образу жизни. Сидячій и ученой человѣкъ должны ѣсть менѣе, нежели занимающіеся тяжкими работами на вольномъ *воздухѣ*. Большая *часть яствъ*, весьма хорошо варящихся въ мужикѣ, могутъ быть неудобоваримы для горожанина; и сей послѣдній можетъ жить тѣмъ, что едва ли довольно будетъ къ содержанію перваго.

Оно не должно быть слишкомъ единообразно. Для чего.

Пищеупотребленіе не должно быть слишкомъ единообразнымъ. Постоянное употребленіе одного же рода *яствъ* можетъ имѣть худыя слѣдствія. Это правило даетъ намъ самая Природа, толикую различность положившая въ служащихъ намъ пищею вещахъ, и произведшая въ людяхъ охоту къ разнымъ родамъ пищи.

Пищеупотребленіе людей, страждущихъ особенною какою нибудь болѣзнію.

Тѣ, кои страждутъ особенною какою нибудь болѣзнію, должны избѣгать *яствъ*, могущихъ оную отягчить; на пр. *подагрики* не должны пить *вина*, не должны употреблять кушанья пряныя и сочныя; а особливо *кислыя*; страждущіе *каменною болѣзнію* должны воздерживаться отъ яствъ на *вкусъ жесткихъ* и *вяжущихъ*; а *скорбутные* отъ всякихъ веществъ *животныхъ*, и проч.

Яства приличныя младенцамъ, взрослымъ и старикамъ.

На первомъ возрастѣ жизни *яства* должны быть легкія, но питательныя, и часто повторяемыя. *Яства* твердыя, имѣющія нѣкоторой степень вязкости, суть для средняго возраста наиприличнѣйшія. Чтожъ касается до старика, то кажется, лѣта его походятъ на первой возрастъ; и такъ *яства* его должны быть легкія и болѣе *мокротожидительныя*, нежели *яства* средняго возраста, да и чаще повторяемы.

Пищеупотребленію крѣпкойно

Для сохраненія здравія не довольно только того, чтобъ *пищеупотребленіе* по себѣ было безвредно; надобно ему быть еще

еще порядочному или распредѣленному. Нѣкоторые думаютъ, что долгой завтракъ выгоняетъ излишества; но они не только не поправляютъ махины, но еще дѣлаютъ ее худшею. *Желудокъ* и *кишки*, будучи слишкомъ растянуты, теряютъ свой *тонъ* или дѣйствительность; а долгое постничество дѣлаетъ ихъ слабыми и надуваетъ ихъ *вѣтрами*. Симъ-то образомъ какъ обжирство, такъ и непомѣрное воздержанїе отъ пищи равно разстроиваютъ *пищеварительныя силы*. быть порядочному.

Нужно приниматься за кушанье не одинъ разъ на дни не токмо для возстановленїя потерей, чинимыхъ тѣломъ беспрестанно, но и для содержанїя тѣлесныхъ соковъ въ здравомъ ихъ состоянїи и для сохраненїя ихъ сладкости. Наши соки и въ здравѣйшемъ состоянїи имѣютъ наклонность къ *гнилости*, ежели не будемъ возстановлять ихъ *яствами* свѣжими, часто употребляемыми. Когда же чрезъ долгое время не примемъ ихъ, то вскорѣ воспослѣдуетъ *гнїенїе*, и причинитъ опасныя *лихорадки*, такъ какъ мы показали выше сего. И такъ нужно, чтобъ время кушанья было распредѣлено. Не льзя наслаждаться совершеннымъ здравїемъ, ежели *сосудцы* непрестанно отягощены питательнымъ веществомъ, или ежели соки долгое время остаются непоновляемыми новымъ *хиломъ*. Надобно кушать не одинъ разъ на дни.

Принужденное постничество особенно вредно молодымъ людямъ: оно портитъ ихъ соки, препятствуетъ ихъ приращенїю, и не допускаетъ ихъ укрѣпляться. Оно не менѣе вредно старикамъ. Почти всѣ пожилые люди подвержены *вѣтрамъ*. Постничество не только питаетъ сїю болѣзнь; но еще дѣлаетъ ее опасною, а иногда и пагубною. Сїи люди въ то время, когда у нихъ *желудокъ* пустъ, часто падаютъ въ *обмороки*, головокруженїя, слабости. Симъ припадкамъ можно пособить кускомъ хлѣба съ рюмкою *вина*, или другимъ прочнымъ кушаньемъ. Постничество или долговременная воздержность отъ пищи вредна молодымъ людямъ и старикамъ.

Весь-

Старики не должны долгое время поститься. Для чего.

Весьма вѣроятно, что большая часть внезапныхъ смертей, толь часто случающихся надъ стариками, происходятъ отъ очень долговременнаго постничества. которое истощаетъ силы и причиняетъ *вѣтры.* И такъ мы должны совѣтовать симъ людямъ, чтобъ они не оставались долгое время безъ приниманія пищи. Почти всѣ люди отъ девятаго часа вечера до втораго или третьяго часа послѣ полудня принимаютъ только чашку *чаю* съ кускомъ хлѣба. Сіи люди могутъ почтены быть постящимися три четверти дня. Сіе обыкновеніе непремѣнно ослабитъ аппетитъ, причинитъ худое качество въ сокахъ, *вѣтры* въ *кишкахъ*; такіе припадки, кои можно исправить прочнымъ завтракомъ.

Ужинъ долженъ быть легкой, а завтракъ прочной.

Обыкновенно завтракаютъ слегка, а ужинаютъ много; но надобно поступать напротивъ сего. Когда ужинъ бываетъ поздно, то надобно принимать *яства* только легкія; но завтракъ долженъ быть всегда прочной. Ежели кто ужинаетъ слегка, то пусть вскорѣ пойдетъ спать, а поутру долженъ рано встать; то конечно будетъ имѣть хорошій аппетитъ къ завтраку, которому и долженъ порядочно удовлетворить. (9).

Пра-

(9) Двѣ причины побудили Г. Бухана дать сей совѣтъ. Первая та, что какъ во время сна *кровь* болѣе приливаетъ въ голову, то опасно умножить слишкомъ полноту *сосудцовъ* большимъ ужиномъ. Скрежетаніе зубовъ, всегда бывающее сильнѣйшимъ послѣ великаго уныжина у многихъ младенцовъ, даже у многихъ взрослыхъ во время сна, доказываетъ эту полноту мозга; а вторая, относящаяся до нѣкоторыхъ, особливо же *ученыхъ людей*, есть та, что какъ у сихъ людей сонъ бываетъ, или долженъ быть очень легкой; то, ежели въ *желудкѣ* будетъ много *яствъ*, они произведутъ нѣкоторую *раздражательность*, которая, держа всѣ *нервы* въ нѣкоторомъ состояніи колебанія, совершенно возмутитъ сонъ. Сіи люди не могутъ проснуться, потому что не имѣютъ къ тому силы; да они же и не спятъ, потому что не могутъ наслаждаться глубокимъ спокойствіемъ, отъ добраго сна проис-

Правда, люди сильные и здоровые не столь много терпятъ вреда отъ постничества, сколько слабые и нѣжные; но они въ великую ввергаются опасность съ противной стороны, т. е. отъ объяденія. Боль- Опасности отъ объяденія.

происходящимъ: такое состояніе крайне беспокоитъ, утомляетъ, и разрушаетъ здравіе.

Для избѣжанія всѣхъ сихъ невыгодъ надобно дѣлать ужины легкіе, которые, такъ какъ говаривали о Платоновыхъ ужинахъ, пріятны на настоящій и слѣдующій день, и которые оставляютъ тѣло здоровымъ и духъ свободнымъ; а напротивъ того съ великихъ или пышныхъ ужиновъ голова бываетъ засорена, мутна, тѣло отягощенно, духъ унылъ и неспособенъ заниматься съ успѣхомъ. Послушаемъ еще Горація: не можно довольно начитаться и надивиться сему любезному Философу, сему превосходному Стихотворцу. „ Посмотри, говоритъ онъ, на сіи блѣдныя лица тѣхъ людей, которые встаютъ изъ за пышнаго стола. Но еще не все тутъ: тѣло, обремененное излишествами прошлаго дня, отягчаетъ духъ и дѣлаетъ земною или тѣлесною сію частицу божества, сіе дуновеніе, насъ оживляющее; напротивъ того трезвой человѣкъ ложится, спитъ, встаетъ исполненъ бодрости, удобенъ къ начинанію своихъ дѣланій.

Vides, ut pallidus omnis
Cæna desurgat dubia? Quin corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat unà,
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citius, curata sopori
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit.
Hor. lib. II. sat. 2. v. 76 & seg.

Мы не говоримъ, что не надобно ужинать. На мѣсто невеликаго числа людей, могущихъ безвредно обойтися безъ ужина, большая часть имѣетъ *желудокъ* толь чувствительной, *нервы* толь нѣжныя, что не въ состояніи находится долго пробыть безъ пищи. Въ противномъ случаѣ *пищеварительные соки* получаютъ *остроту*, которая, не будучи запутана въ *яствахъ*, раздражаетъ *желудокъ*; и сіе раздраженіе не даетъ и спать. Что касается до работныхъ людей, то они, поелику много изъ себя теряютъ, не могутъ пробыть отъ обѣда до завтрака безъ принятія пищи; они должны вознаградить ту свою потерю. Обыкновенно завтракаютъ мало, или ѣда, называемая *завтракомъ*, бываетъ не обильна. Станемъ поступать по сочинителеву совѣту: пусть завтракъ сдѣлаемъ прочной, пусть станемъ обѣдать плотнѣе: то за ужиномъ довольно намъ будетъ перехватить чего нибудь слегка.

шая часть болѣзней, а наипаче *лихорадокъ*, зависитъ отъ *полнокровія* или излишной полности *сосудцовъ*. Сильные и наслаждающіеся совершеннѣйшимъ здравіемъ люди имѣютъ вообще большее количество *крови*, нежели другихъ соковъ. Когда сіе состояніе вдругъ умножится обремененіемъ пищи излишней и сочной: то *сосудцы* найдутся слишкомъ растянутыми; и отъ того воспослѣдуютъ *завалы, воспаленія* и проч. Почему и видимъ мы, что большая часть изъ сихъ людей впадаетъ въ *воспалительныя* и *высыпныя лихорадки* послѣ великаго бражничества или попойки.

Всякая беспосредственная перемѣна въ пищеупотребленіи опасна. Какъ надобно поступать, когда нужда приводитъ перемѣнить оное.

Всякая беспосредственная перемѣна въ *пищеупотребленіи* опасна. Нѣкоторыя хотя не столь здоровыя *яства* лучше пристойны *желудку*, давно привыкшему оныя переваривать, нежели здоровѣйшія, но *желудку* не обычныя. Почему когда нужда приводитъ перемѣнить *пищеупотребленіе*, то надобно это дѣлать не иначе, какъ постепенно; потому что внезапное перехожденіе отъ малопитательной пищи къ сочной и избранной, или отъ сей послѣдней къ первой, можетъ такъ повредить *жизненныя работы*, что разстроитъ здравіе, или даже причинитъ смертельныя болѣзни.

До какого степени пищеупотребленіе должно быть распоряжемо.

Когда мы совѣтуемъ установить порядокъ или правильность въ *пищеупотребленіи*, то мы не то въ мысли имѣемъ, будто хотимъ охуждать небольшія въономъ разности, могущія случиться по какому нибудь поводу. Не возможно завсегда избѣгнуть какихъ нибудь излишествъ до нѣкотораго степени; да еще жить слишкомъ порядочно, можетъ быть и опасно. И такъ благоразуміе требуетъ иногда перемѣнять количество пищи, обыкновенно употребляемой; только всегда надобно всячески придерживаться правилъ *умѣренности* и воздержности, какъ-то предписываетъ Цельсъ въ послѣдней главѣ сей книги.

(Изъ

(Изъ всѣхъ частей содержанія себя о *яствахъ* болѣе всего всѣ мѣшаются умствовать. Нѣтъ фамиліи, которая бы по поводу сего не имѣла какого нибудь преданія, полученнаго ею отъ дѣдовъ, и сообщаемаго ея дѣтямъ. На примѣръ, есть нѣкоторые домы, въ коихъ ни за что въ свѣтѣ не подана будетъ дичина; въ другихъ баранина, голубь и проч. въ третьихъ, телятина, нѣкоторые роды рыбъ, салатъ, нѣкоторая зелень и проч. Каждой различно мудрствуетъ о тѣхъ же предметахъ, и каждой выдаетъ себя за наставника, совѣтника. Сіе происходитъ отъ того, что всегда умствуютъ по своему только особенному вкусу, которой влечетъ какъ бы противъ воли къ такому и къ такому кушанью, или отвращаетъ отъ такого и такого-то яства. Мать, имѣющая отвращеніе къ *устерсамъ*, никогда не потерпитъ того, чтобъ дѣти ея ихъ ѣли, доколѣ они находиться будутъ подъ ея смотрѣніемъ; а причина, ею на то приводимая, есть та, что эта раковина никуда не годится, скверна, и, можетъ быть, вредна. Ложный образъ умствованія о яствахъ.

Я знаю нѣкоторую даму, которая никогда не ѣдала яицъ, кромѣ развѣ, вѣроятно, въ соусахъ, до тритцати пяти лѣтъ. Мать ея, также никогда яицъ не ѣдавшая, причину на то приводила ту только, что они разгорячаютъ; дочка ея также умствовала. Наконецъ сія послѣдняя подпала оскоминамъ *желудка*, которыя довольно періодически возвращались, и во время коихъ она выблевывала все ею принятое въ пищу, даже бульіонъ и хлѣбъ, составлявшія обыкновенную ея пищу. Хорошія *яства*, толико полезныя въ сихъ случаяхъ, ни къ чему не были пригодны; дѣло дошло до крайности. Ей предложено было отвѣдать яицы, какъ *яство* легкое, питательное и весьма здоровое; но эта женщина всегда ихъ отвергала: потому что, будучи сухаго *тѣлосложенія*, а притомъ весьма предубѣждена,

что они разгорячаютъ, она не сомнѣвалсь, что отъ нихъ будетъ ей еще хуже. Однако во время одного своего *припадка*, продолжавшагося долѣе обыкновеннаго, испытавши всякаго рода кушанья, но ни одного не удержавши, покусилась принять одно яйцо всмятку, которое устaвилось; она приняла другое, третье, которыя также уставились: мало помалу яицы сдѣлались основанiемъ ея пищи, такъ что три или четыре года тому назадъ она ужинаетъ только два свѣжiя всмятку яйца. Она сама говоритъ, что ежели бы не откинула предразсужденiя, полученнаго ею отъ матери, то бы умерла съ голоду. Она отъ того не сдѣлалась ни сухощавѣе, ни разгоряченнѣе.

Можно бы здѣсь привести замѣчанiя на каждой родъ *яствъ*; но мы ограничимъ себя слѣдующими. Одинъ человѣкъ говаривалъ и утверждалъ страстно, что онъ телятины, какъ бы она ни была приправлена, не можетъ ѣсть безъ того, чтобъ его не вырвало. Нѣкто, коему эти слова показались смѣшными, по совѣту друга своего обѣщался вывести того человѣка изъ заблужденiя. Онъ нѣкогда далъ ему обѣдъ, въ которомъ все приготовлено было изъ телятины; но кушанья такъ искусно были примаскированы, что упомянутой простакъ узналъ только жаркое. Онъ ѣлъ, да и много всего, исключая послѣднее, къ которому онъ прикоснуться не хотѣлъ. Богъ знаетъ, для чего его не вырвало. Спустя два дни, онъ пришелъ въ тотъ же домъ. Его спросили, каковъ ему показался прошлой обѣдъ: онъ отвѣтствовалъ, что очень хорошъ, а о себѣ, что совершенно здоровъ. Наконецъ, по узнанiи отъ него, что его не вырвало, сказано ему было, что онъ ѣлъ только телятину. Онъ не хотѣлъ тому и вѣрить. Ему опять предложенъ обѣдъ такой же, какой былъ прежде; онъ согласился, и съ тѣхъ поръ кушаетъ телятину, такъ какъ и другое мясо.

Дру-

Другой человѣкъ ужиналъ съ тремя своими друзьями, отправлявшимися въ провинцію. Между прочимъ кушаньемъ подается камбала или рая: онъ не имѣлъ явнаго отвращенія къ сей рыбѣ, однако не очень охотно ее ѣлъ; почему онъ ѣлъ ее очень только мало, а много съ другихъ блюдъ: потому что онъ былъ обжорливъ. Ночью у него была нарочитая *рвота*: онъ не преминулъ обвинять камбалу, къ которой онъ по сему поводу обѣщался никогда не прикасаться. Въ самомъ дѣлѣ онъ заклялся не употреблять ее; и хотѣлъ убѣдить другихъ не употреблять сей рыбы, которая, какъ онъ говорилъ, причиняетъ смертельныя *непищеваренія*, какъ получилъ письмо отъ одного изъ своихъ пріятелей, извѣщающаго ему, что они чувствовали великое беспокойство на ночь ихъ отъѣзда; что имѣли *непищеваренія* и *рвоту*; что одинъ изъ нихъ и нынѣ боленъ; и что Лѣкарь, призванный вскорѣ по пріѣздѣ въ ихъ городъ, сказалъ, что они отравлены *мѣдного зеленью*. Письмо оканчивалось тѣмъ, что спрашивали его самаго, не былъ ли и онъ боленъ, да еще прозьбою сходить къ тому трактирщику, у коего они ужинали, и навѣдаться, не найдутся ли какіе слѣды сего дѣла. Онъ тотчасъ по сему пошелъ къ нѣкоторому военному человѣку, которой имѣлъ столъ у того же самаго трактирщика, и которой послѣ спросовъ объявилъ ему, что въ самомъ дѣлѣ большая часть тѣхъ, кои ужинали въ тотъ вечеръ въ такомъ трактирѣ, пришли на другой день, или нѣсколько спустя, въ оной съ жалобами, и что трактирщикъ тотчасъ велѣлъ выполудить свои кастрюли.

Однако этотъ человѣкъ сильно былъ увѣренъ, что онъ отъ камбалы сдѣлался больнымъ. Сколько такихъ людей! сколько такихъ, которые, когда почувствуютъ дурноту въ себѣ послѣ кушанья, то обыкновенно жалуются на *яство*, наименѣе ими любимое.

Мы знаемъ, что есть вкусы, въ самой вещи вдохнутые Природою, по которымъ основывается отвращенie къ такому или другому *яству*, такъ что твердѣйшая рѣшимость и многократно повторяемыя усилія не могутъ достигнуть до того, чтобъ его преодолѣть. Даже часто случается, что это естественное отвращенie имѣетъ предметомъ *яства* такія, кои бы въ самой вещи были противны *тѣлосложенiю* и *темпераменту*. Сie вдохновенie Природы еще далѣе простирается въ состоянiи болѣзненномъ; оно весьма часто даже такъ поступаетъ, что показываетъ родъ питiя, *яствъ*, *лѣкарствъ*, кои пристойны въ такомъ или въ иномъ обстоятельствѣ болѣзни, такъ какъ мы покажемъ въ Томѣ II, глав. 2, примѣчанiи 8.

Не надобно сомнѣваться, что сie вдохновенie въ состоянiи какъ болѣзни, такъ и здравія должно уважать; потому что не можно безъ вреда презрить оное. Но прежде нежели совершенно рѣшимся, надобно намъ увѣриться, что наше намѣренie основательно; но такая основательность иначе прiобрѣтена быть не можетъ, какъ опытомъ. И такъ, кажется, разумно, когда чувствуется здоровье, и предлагаемое *яство* есть изъ числа употребляемыхъ безвредно отъ большей части людей; кажется, говорю, разумно не откидывать его иначе, какъ развѣ испытавъ одинъ, два или и много разъ.

Изъ всѣхъ яствъ, подаваемыхъ на наши столы, нѣтъ худыхъ по себѣ.

Ибо да будемъ увѣрены, что изъ всѣхъ всеобще принятыхъ *яствъ* и повседневно подаваемыхъ на наши столы, нѣтъ ни одного худаго по себѣ; что они такими бываютъ развѣ относительно къ нашему *тѣлосложенiю*, къ настоящему расположенiю принимающаго ихъ; и что не вкушать по своевольству, мнительности и проч. такъ какъ очень не рѣдко случается, какого нибудь рода *яствъ*, есть лишать самаго себя удо-

удовольствія отЪ различности пищи; удовольствія, вдохнутаго самою Природою, толь великую различность положившею между предметами пищи: есть отнимать у себя пособіе вЪ случаѣ нужды, когда случится быть не у себя, вЪ пути и проч. потерпѣть отЪ того голодЪ и питаться не прилично: отЪ чего произойдетЪ множество болѣзней, какЪ то показано выше сего.

ГЛАВА 4.

О воздухѣ.

Нездоровой воздухЪ есть весьма обыкновенная причина болѣзней. Весьма мало находится людей, которые бы остерегались отЪ опасныхЪ онаго слѣдствій. Люди вообще имѣютЪ разборчивость вЪ томЪ, что они ѣдятЪ или пьютЪ; но рѣдко смотрятЪ за *воздухомЪ,* коимЪ дышатЪ, хотя дѣйствія сего послѣдняго бываютЪ чаще всего внезапнѣйшими и губительнѣйшими, нежели дѣйствія первыхЪ. Надобно смотрѣть за воздухомЪ, коимЪ дышемЪ. Для чего?

ВоздухЪ, такЪ какЪ и *вода,* наполняется частицами большей части тѣлЪ, ему соприкосновенныхЪ, и часто заражается толь вредными выдохновеніями, что причиняетЪ внезапную смерть, такЪ какЪ показано будетЪ вЪ Томѣ IV, главѣ 55, § 3: однако же рѣдко видимы бываютЪ такія слѣдствія, потому что большая часть людей остерегается отЪ оныхЪ. Но непримѣтныя вліянія *воздуха* вообще суть губительнѣйшія для здравія. ВЪ слѣдствіе чего они-то насЪ здѣсь займутЪ, и мы постараемся предобЪявить опасныя ихЪ слѣдствія.

ВоздухЪ по многимЪ причинамЪ можетЪ быть вреднымЪ. Все, что можетЪ перемѣнить до извѣстна-

го степени его чистоту, теплоту, свѣжесть, влажность, дѣлаетъ его нездоровымъ.

Дѣйствія слишкомъ теплаго воздуха.

На примѣръ: слишкомъ теплой *воздухъ* разсѣеваетъ или истощеваетъ *пасочныя* частицы *крови*, изощряетъ *желчь*, изсушаетъ и загущаетъ соки: отъ чего послѣдуютъ *желчныя лихорадки* и *воспалительныя*, *холера-болѣзнь*, и проч.

Слишкомъ холоднаго.

Слишкомъ холодной *воздухъ* останавливаетъ *испареніе*, даетъ окрѣпленіе или оцѣпенѣлость *твердымъ*, и застуживаетъ *жидкія*: отъ сего *ломоты*, *простуды*, *насморки* и другія болѣзни горла, *груди* и проч.

Слишкомъ мокраго.

Слишкомъ мокрой *воздухъ* разрушаетъ *упругость* или *эластичность твердыхъ*, производитъ *темпераменты* разбухлые и *флегматическіе*, подвергаетъ тѣло *лихорадкамъ*, причиняетъ *перемежающіяся лихорадки*, *водяную болѣзнь* и проч.

Запертаго или душнаго.

Когда множество людей сбирается въ одно мѣсто, то, ежели *воздухъ* не можетъ въ ономъ свободно проходить, тотчасъ дѣлается нездоровымъ; по сей-то причинѣ видимъ мы, что нѣжнымъ людямъ, находящимся въ церкви, въ собраніяхъ, во всѣхъ мѣстахъ, въ коихъ *воздухъ* лишается своихъ качествъ отъ *дыханія*, огня, свѣчь, отъ всякаго подобнаго обстоятельства, такъ какъ показано въ главѣ 2, примѣч. 1 сего Тома, становится дурно; онѣ впадаютъ въ разслабленія.

Сколько-то воздухъ большихъ городовъ не здоровъ. Средства дѣлать его здоровымъ.

Въ большихъ городахъ толикое множество вещей содѣйствуютъ къ измѣненію *воздуха*, что нечему дивиться, естьли онъ жителямъ толико пагубенъ. *Воздухъ* въ городѣ не только передыхивается много разъ, но еще наполняется частицами *сѣрными*, частицами дыма и другими издыханіями или испареніями. Пары, непрестанно

то поднимающїеся изЪ веществЪ *гнилыхЪ*, изЪ навозу, изЪ боенЪ, мясныхЪ рядовЪ и проч. равно его портятЪ.

Надобно стараться, сколько силЪ есть, чтобЪ улицы большаго города были широки и сквозныя, а не глухїя, дабы *воздухЪ* удобно могЪ вЪ оныя входить и проходить. Не менѣе также надобно смотрѣть и за тѣмЪ, чтобЪ онѣ содержаны были вЪ чистотѣ: ничто столько не портитЪ *воздуха*, какЪ нечистота улицЪ.

Кладбищи портятЪ городской воздухЪ. Для чего.

ВЪ сей землѣ (вЪ Англїи) весьма часто случается видѣть кладбищи по срединѣ многолюдныхЪ городовЪ. Не важно знать, откуда сїе обыкновенїе взошло: отЪ древняго ли суевѣрїя, или отЪ увеличиванїя городовЪ; какая бы тому ни была причина, только дѣйствїя ея худы. Надобно твердо помнить, что множество труповЪ, гнїющихЪ на поверьхности земли, вЪ мѣстахЪ запертыхЪ, непремѣнно портитЪ *воздухЪ*, и что этотЪ *воздухЪ*, когда будутЪ имЪ дышать, не преминетЪ произвести болѣзни (а).

Трупы портятЪ воздухЪ вЪ церквахЪ, вЪ коихЪ и безЪ того уже онЪ не здоровЪ.

Погребать мертвыхЪ вЪ церквахЪ есть обыкновенїе еще хуждшее. *ВоздухЪ* вЪ церквахЪ и по себѣ уже не здоровЪ; а пары отЪ гнїющихЪ труповЪ дѣлаютЪ его еще хуждшимЪ. Церкви обыкновенно бываютЪ старинныя, и ихЪ своды сдѣланы арками; онѣ рѣдко вЪ недѣлю растворяются болѣе одного раза; *воздухЪ* вЪ оныхЪ огнемЪ не прочищается; не обновляется открытїемЪ окошекЪ, да и онѣ сами рѣдко бываютЪ чистыми: оттуда-то происходитЪ сырость, гниль

(а) Почти во всемЪ Востокѣ обыкновенїе было погребать мертвыхЪ на нѣкоторое разстоянїе отЪ городовЪ; оно было также у ЇудеевЪ, ГрековЪ и даже РимлянЪ. Весьма удивительно, что вЪ западныхЪ частяхЪ Европы не послѣдовали ихЪ примѣру вЪ толь похвальномЪ поведенїи.

худой запахъ, которой, соединившись съ запахомъ, выходящимъ отъ погребенныхъ тутъ тѣлъ, дѣлаетъ ихъ опаснымъ мѣстомъ для слабыхъ и хворыхъ людей.

Средства дѣлать воздухъ въ церквахъ здоровымъ.

Симъ невыгодамъ можно до нѣкотораго степени пособить запрещенїемъ, чтобъ въ церквахъ не погребали, впусканїемъ въ оныя *воздуха* свѣжаго, отворянїемъ сопротивъ лежащихъ дверей, или окошекъ, и проч. (1)

Воз-

---

(1) Въ разсужденiи многихъ новоустроенныхъ церквей намъ не можно положить такого же нарицанiя, по крайней мѣрѣ въ томъ, что окны въ нихъ дѣлаются большiя, такъ какъ и двери, посредствомъ коихъ, ежели Священникъ рачителенъ, *воздухъ* непрестанно можетъ возобновляться. Желательно, чтобъ сельскiя церкви могли имѣть тѣ же выгоды. Сiи послѣднiя весьма рѣдко растворяются. Нѣтъ никого, кто бы, взошедши въ такую церковь, не ощутилъ такихъ же невыгодъ, какiя Г. Буханъ описываетъ. Сырость и гниль выгоняетъ всякаго, хотя мало только нѣжнаго человѣка.

Послѣ перваго изданiя сего сочиненiя, переведеннаго на Французской языкъ, многiя провинцiи (во Францiи) съ радостiю приняли сочинителевъ совѣтъ. Славный Архiепископъ Тулузскiй, Ломенiй де Брiеннъ, 1775 года, 23 Маiя, разослалъ свой Пастырской наказъ, подтвержденной Парламентомъ его провинцiи 31 того же мѣсяца, въ которомъ онъ, торжествуя надъ предразсудками, сопротивлявшимся общественной пользѣ, запрещаетъ, подъ какимъ бы ни было предлогомъ, погребать въ церквахъ своей паствы, и самъ тому даетъ примѣръ, приказавъ, чтобъ его тѣло и его послѣдующихъ преемниковъ по смерти погребаемо было внѣ Соборной церкви.

Французской Король издалъ 1776 года, 10 Ноября указъ, записанной въ Руанскомъ Парламентѣ 24 Марта 1778, по которому онъ повелѣваетъ, чтобъ никого, исключая Архiепископовъ, Епископовъ, Священниковъ, содержателей и основателей церквей и предѣловъ, не погребать ни въ церквахъ публичныхъ, ни домашнихъ; да и упомянутое исключенiе должно быть такимъ образомъ, чтобъ Архiепископы и Епископы погребались въ своихъ только Соборахъ, Священники въ приходскихъ церквахъ, содержатели въ церквахъ, кои ихъ иждивенiемъ содержатся, основатели въ основанныхъ ими; съ точнымъ условiемъ, чтобъ подъ церквами построены были погреба или усыпальни, выкладенныя

Воздухъ, долгое время застоявшійся въ одномъ мѣстѣ, дѣлается нездоровымъ: почему заключенные въ тюрьмахъ не токмо сами получаютъ *злыя лихорадки*, но еще оныя сообщаютъ и другимъ; и хижины или юрты (потому что я не могу дать другаго имени жилищамъ бѣдныхъ людей въ большихъ городахъ), сіи, говорю, хижины не здоровѣе тюремъ. Сіи нискія, нечистыя хижины не иное что суть, какъ кладовыя испорченнаго *воздуха* и логовища *прилипчивыхъ* болѣзней. Тѣ, кои въ нихъ дышатъ, рѣдко бываютъ здоровыми, и дѣти ихъ обыкновенно умираютъ въ молодыхъ лѣтахъ. Люди, по достатку своему могущіе избрать домъ, должны всегда величайшее имѣть о томъ стараніе, чтобъ онъ отверстъ былъ вольному *воздуху*. Дѣйствіе воздуха застоявшагося въ тюрьмахъ, въ хижинахъ бѣдныхъ городскихъ жителей.

Бесчисленные способы, роскошью выдуманные для содѣланія домовъ теплыми и закрытыми, много дѣлаютъ ихъ нездоровыми. Домъ, въ которомъ *воздухъ* не имѣетъ свободнаго хода, не можетъ быть здоровымъ. И такъ надобно ему въ каждой день отверсту быть теченію *воздуха* посредствомъ двухъ дверей или оконъ сквозныхъ (2). Тотъ домъ не можетъ быть здоровымъ, въ которомъ воздухъ не можетъ свободно проходить.

Я 2 Кро-

деныя большими камнями какъ сверху, такъ и снизу; чтобъ внутри сихъ усыпаленъ было по крайней мѣрѣ семьдесятъ два фута квадратныхъ, и чтобъ погребеніе или закапываніе въ землю непремѣнно было на шесть футовъ сверху внизъ.

Другіе люди, имѣющіе право погребстися въ монастырскихъ церквахъ по тому же указу, могутъ пользоваться сею привилегіею, только чтобъ монастыри были открыты, т. е. не слишкомъ застѣнены, и чтобъ равно выстроены были подобныя усыпальни вышеобъявленнымъ.

Монахи и монахини, даже Кавалеры и монахи Малтійскаго Ордена, должны также погребаться въ открытыхъ монастыряхъ, съ условіемъ построенія усыпаленъ, соразмѣрныхъ числу погребаемыхъ.

(2) И такъ не для чего намъ жаловаться, ежели Архитекторы съ нѣкоторыхъ лѣтъ начали такъ много распространять и умножать окны и

Кровати или спальни не должны запираемы быть иначе, какъ по провѣтреніи ихъ чрезъ весь день. Польза отъ вентилатора въ Гофшпиталяхъ, темницахъ, суднахъ и проч.

Кровати или спальни не должны запертыми быть по встаніи съ оныхъ, а открыты и поставлены противъ теченія *воздуха*, впускаемаго чрезъ весь день посредствомъ отворенной двери или окна.

Въ Гофшпиталяхъ, темницахъ, въ морскихъ суднахъ, въ коихъ не можно надлежащимъ образомъ употреблять сіи средства, надобно пользоваться *вентилаторомъ* или вѣтрильникомъ. Способъ выгонять испорченной *воздухъ* и впускать свѣжій посредствомъ *вентилатора*, есть спасительнѣйшее и беспрекословно полезнѣйшее изобрѣтеніе изъ всѣхъ новѣйшею Медициною учиненныхъ открытій. *Вентилаторы* на все могутъ быть пригодны: они доставляютъ бесчисленныя выгоды, какъ въ храненіи здравія, такъ и пользованіи болѣзней.

(Для узнанія, сколько-то нужно доброе сложеніе *воздуха* и поновленіе онаго, не нужно быть ни Лѣкаремъ, ни Физикомъ. Будучи отвсюду облечены сею жидкостію проницающею и дѣятельною, внѣдривающеюся внутрь насъ различными путями, коея *упругость* столь нужна для игры нашихъ *легкихъ* и *кругообращенія* нашихъ соковъ, можемъ ли мы не чувствовать перемѣнъ ея? Сырость и выдохновенія, коими она наполняется, уменьшаютъ ея *упругость* и силу; отъ чего и *кругообращеніе* соковъ терпитъ, такъ какъ мы показали въ 1. примѣчаніи, главѣ 2 сего Тома.

И такъ всего полезнѣе изыскивать средства къ поправленію сихъ недостатковъ. Ежели такіе недостатки предосудительны здоровымъ, то не вреднѣе ли они больнымъ людямъ, особливо же въ Гофшпиталяхъ? почему *вентилаторъ* съ великою пользою употребляется въ Винчестерскомъ Гофшпиталѣ и во многихъ другихъ.

Поль-

и двери зданій; Врачи никогда въ томъ ихъ не будутъ укорять. Такіе домы конечно здоровѣе старинныхъ. Архитекторамъ надобно изыскивать средства согласить выгодность и здоровость зданій.

Польза отъ *вентилатора* не къ однимъ только Гофшпиталямъ относится: его можно завести въ глубочайшихъ рудокопняхъ; въ погребахъ или ямахъ, въ коихъ нѣкоторые работники принуждены работать; въ театрахъ, въ коихъ толь часто зрители чувствуютъ дурноту въ себѣ, когда собранія бываютъ многолюдны, отъ духоты, портящей *воздухъ* и отъ свѣчь, оной разгорячающихъ; въ суднахъ, въ коихъ пары, поднимающіеся непрестанно отъ тѣлъ экипажа, ядовитымъ дѣлаютъ *воздухъ*, и причиняютъ большую часть мореходческихъ болѣзней; наконецъ въ тюрьмахъ, въ коихъ такія же бываютъ слѣдствія. *Вентилаторъ* изъ всѣхъ доселѣ выдуманныхъ способовъ, есть наилучшій къ сохраненію хлѣба въ зернахъ, къ недопущенію того, чтобъ онъ сопрѣлся, и къ предохраненію его отъ насѣкомыхъ. Другія выгоды отъ вентилатора.

Воздухъ, застоявшійся въ рудокопняхъ, колодезяхъ, въ пещерахъ, погребахъ, и проч. весьма вреденъ: сего *воздуха* надобно избѣгать какъ тончайшаго *яда*. Его дѣйствія часто бываютъ столь внезапны, столь скоропостижны, сколько дѣйствія грома. И такъ при отворяніи пещеръ, долгое время бывшихъ запертыми, и при влѣзаніи въ колодези и рудокопни, а особливо, ежели они давно уже не открывались, надобно принять величайшую предосторожность. Бѣдствія отъ воздуха, что въ рудокопняхъ, въ колодцахъ, погребахъ, и проч. давно въ нихъ запертаго.

Большая часть изъ имѣющихъ у себя пространные покои, выбираютъ себѣ малѣйшую комнату для спальни: этотъ поступокъ весьма не благоразуменъ. Ихъ спальня должна быть всегда наиболѣе провѣтриваема или провоздушиваема; потому что она обыкновенно занимается только ночью, когда окны и двери затворяются. Ежели въ спальнѣ горитъ огонь, то опасность становится еще большею. Были такіе примѣры, что нѣкоторые люди задохлись отъ того, что уснули въ маленькихъ горинкахъ, въ коихъ горѣлъ огонь. Спальня должна быть пространна. Для чего?

Средство награждать недостатокЪ худаго городскаго воздуха.

ТѢ, кои по дѣламЪ своимЪ принуждены бываютЪ пробывать весь день вЪ городахЪ, должны, ежели можно, итти спать за городЪ. Ежели они ночью будутЪ дышать хорошимЪ *воздухомЪ*, то поправятЪ нѣкоторымЪ образомЪ дѣйствія худаго *воздуха*, коимЪ дышали во время дня. Сей способЪ произвелЪ бы величайшее дѣствіе вЪ сохраненіи гражданЪ, нежели сколько обыкновенно думаютЪ.

Кто наипаче долженЪ избѣгать воздуха большихЪ городовЪ.

Люди слабые должны столько, сколько имЪ возможно, избѣгать *воздуха* большихЪ городовЪ. ОнЪ особенно вреденЪ *одышливымЪ* и *чахотнымЪ*. Сіи люди должны бѣгать городовЪ, какЪ *язвы*. *Ипохондрики* равно обеспокоиваются городскимЪ *воздухомЪ*. Я часто видалЪ нѣкоторыхЪ изЪ сихЪ людей столь больными, что невозможнымЪ казалось, чтобЪ они могли долго жить; однако же когда они посланы были вЪ деревню, то тотчасЪ оправились. Я даю то же правило вЪ разсужденіи *истерическихЪ* и *вапорныхЪ* женщинЪ; но то бѣда, что не всякой человѣкЪ вЪ состояніи находится перемѣнить жилище свое для полученія лучшаго *воздуха*.

Что должны дѣлать тѣ, кои не могутЪ покинуть городовЪ.

СимЪ послѣднимЪ людямЪ присовѣтовать можемЪ мы только то, чтобЪ они, сколько возможно, почаще выходили за городЪ для напитанія себя свѣжимЪ *воздухомЪ*; чтобЪ отворяли свои домы и впускали вЪ оные *воздухЪ* новой; чтобЪ содержали свои покои вЪ возможной чистотѣ.

ВЪ старину нужно было для безопасности окружать города, Коллегіи, и даже простые домы высокими стѣнами. Сія необходимость, не давая *воздуху* свободнаго ходу, всегда дѣлала мѣста сіи сырыми и нездоровыми. Но какЪ нынѣ стѣны сдѣлались безполезными вЪ большей части сей земли: то надобно ихЪ

раз-

разломать, и употреблять всѣ возможныя средства для доставленія *воздуху* свободнаго прохода. Приличной присмотрЪ за *воздухомЪ* и *чистотою* болѣе подѣйствуетЪ вЪ сохраненіи здравія, нежели всѣ усилія Врачей.

ВоздухЪ и тогда дѣлается нездоровымЪ, когда около дома насаждаются густо деревья. Рощи или лѣса не токмо не даютЪ свободнаго прохода *воздуху*, но еще сообщаютЪ не малое количество водяныхЪ выдыхновеній, которыя дѣлаютЪ его постоянно влажнымЪ. Роща, находящаяся на нѣкоторое разстояніе отЪ замка, весьма пріятна; но ее никогда не должно разсаживать очень блиско кЪ нему, а особливо вЪ мѣстахЪ мокрыхЪ. Большая часть АглинскихЪ замковЪ не здоровы, по причинѣ великаго количества деревЪ, оныя окружающихЪ. Невыгоды, происходящія отЪ насаженнаго лѣсу близь домовЪ, замковЪ и проч.

Домы, мѣстоположеніе имѣющіе вЪ мѣстахЪ полыхЪ или нискихЪ и болотныхЪ, или близь большихЪ озерЪ, равно также не здоровы. Стоячія, т. е. непроточныя воды дѣлаютЪ *воздухЪ* сырымЪ, и наполняютЪ его выдыхновеніями *гнилыми*: отЪ сего послѣдуютЪ болѣзни опаснѣйшія и губительнѣйшія. Кого нужда приведетЪ поставить домЪ близь мѣстЪ болотныхЪ, тому надобно выбрать подЪ оной мѣсто, сколько можно, посуше, пищу употреблять хорошую, и всемѣрно стараться о *чистотѣ*. Домы вЪ мѣстахЪ болотныхЪ, близь озерЪ и пр. нездоровы.

(Наилучшій *воздухЪ*, говоритЪ ГаленЪ, есть тотЪ, которой чистЪ, которой не наполненЪ парами мокрыми и тяжелыми, выходящими изЪ болотЪ и всякаго гніющаго зброду, которой не зараженЪ губительными выдохновеніями, вылетающими изЪ пещерЪ, какЪ то вЪ *СардахЪ* и *Іеранолѣ*. *ВоздухЪ*, которому стоки нечистотЪ большихЪ городовЪ, или сосѣдственность арміи, Заключеніе о различныхЪ воздухахЪ, здравію вредныхЪ.

арміи, или мерской паръ отъ труповъ и навоза, сообщили негодныя свои качества, долженъ почитаемъ быть нездоровымъ, а наипаче отвращаемъ отъ больныхъ; также сдѣлавшійся густымъ отъ близости озера или рѣки, и междугорной, никогда не прочищаемый вѣтрами, здравію вреденъ. Сей *воздухъ*, подобенъ будучи запертому въ пустыхъ домахъ, издаетъ отъ себя запахъ гнили и плѣсни; онъ вредитъ и задушаетъ. Всѣ сіи роды *воздуха* вредятъ всякому возрасту. Orib. Collect. Libr. IX. cap. I.

Свѣжій воздухъ не менѣе полезенъ больнымъ, какъ и здоровымъ.

Ежели свѣжій *воздухъ* нуженъ для здоровыхъ людей, то по сильнѣйшей причинѣ долженъ быть таковымъ для больныхъ, которые часто теряютъ жизнь отъ того, что въ ономъ имѣли недостатокъ. Каждой говоритъ, что больныхъ должно держать очень въ теплѣ, и сему совѣту вообще такъ вѣрно послѣдуютъ, что не льзя взойти въ комнату больнаго, чтобъ почти не удушиться.

Свѣжій воздухъ есть сильнѣйшее крѣпительное для больныхъ.

Нѣтъ столь спасительнаго *лѣкарства* для больнаго, какъ свѣжій *воздухъ*: онъ есть сильнѣйшее *крѣпительное*, естьли употребляется съ благоразуміемъ. Мы не говоримъ, что надлежитъ безъ разбору отворять окны и двери на больнаго; свѣжій *воздухъ* не иначе долженъ впущаемъ быть въ его комнату, какъ постепенно, и ежели возможно, открываніемъ окошекъ въ ближнемъ покоѣ.

Можно весьма хорошо прохладить комнату больнаго и ободрить его самаго частымъ опрыскиваніемъ кровати и пола *уксусомъ*, *лимоннымъ сокомъ*, и проч. или сокомъ другихъ *кислыхъ* растѣній крѣпкихъ.

Способы прохлаждать воздухъ, ко-

(Ко всѣмъ симъ способамъ, кои суть превосходны, присоединимъ предлагаемые древними; они конечно имѣютъ свою цѣну. Вотъ что говоритъ по поводу

сего

сего АлександрЪ ТраллїанскїЙ, вЪ кн. XII, гл. 4 не довольно того, чтобЪ больному доставить всѣ намЪ извѣстныя *прохладительныя*; мы еще должны стараться перемѣнить какимЪ нибудь способомЪ состоянїе окружающаго его *воздуха*, и дать ему качество, клонящееся кЪ нашему намѣренїю. И такЪ лѣтомЪ надобно больнаго положить на мѣстѣ низменномЪ, но сухомЪ, и стараться опрыскивать полЪ свѣжею водою. Вода, падающая попеременно изЪ одного судна вЪ другое, не токмо прохладитЪ *воздухЪ* частицами, отЪ нее отлетающими, но еще равнымЪ и непрестаннымЪ журчанїемЪ наведетЪ сонЪ.

имЪ дышетЪ больной.

При перемѣненїи состоянїя *воздуха* гораздо выгоднѣе учинить его такимЪ, чтобЪ онЪ, прохлаждая тѣло, купно его и укрѣплялЪ; чего большую часть можно выполнить усыпанїемЪ пола *розовыми, молодильными, сербаринными* или *шиповными* цвѣтами, вѣтвями *мастичнаго дерева* и всѣми растенїями, имѣющими свойство укрѣплять при прохлажденїи. СимЪ образомЪ растворенной *воздухЪ* конечно долженЪ быть полезнымЪ для всѣхЪ страждущихЪ *чахоткою, лихорадкою*, и особливо для чувствующихЪ вЪ *сердцѣ* и *легкихЪ* сильной жарЪ, какЪ бы отЪ огня; потому что сїи больные не столь великое чувствуютЪ облегченїе отЪ прохладительнаго *пищеупотребленїя*, сколько отЪ *вдыханїя* вЪ себя свѣжаго *воздуха:* напротивЪ того имѣющїе у себя *печень*, *желудокЪ*, или другую какую часть *подбрюшїя* чувствительно разстроенную, чувствуютЪ облегченїе лучше отЪ выбора *яствЪ*, нежели отЪ перемѣненїя *воздуха*. ОднимЪ словомЪ, лѣтомЪ мы должны трудиться прохлаждать *воздухЪ*, а зимою оставлять такимЪ, каковЪ онЪ есть; ибо хотя онЪ бываетЪ и очень холоденЪ вЪ сїе время, только онЪ не вредитЪ упомянутымЪ нами недавно больнымЪ. Надобно только ста-

 рать-

раться пристойнымъ образомъ ихъ покрыть, а не кутать одѣялами; отъ чего они могутъ упасть въ крайнюю слабость.

Холодной воздухъ для больныхъ лучше слишкомъ теплаго.

Г. Тиссотъ говоритъ въ своемъ *наставленіи народу*, что ежели бы надлежало что нибудь одно избирать, *воздухъ* запертой и теплой, или холоднѣйшій, но сухой и всегда возобновляемой: то не для чего сомнѣваться; послѣдній несравненно предпочтительнѣе. Я часто видалъ, говоритъ онъ, бѣдныхъ рукомесленниковъ жестоко больныхъ, но удобно оправляющихся въ высокихъ горницахъ или чердакахъ, стоящихъ на открытомъ мѣстѣ, кои прохватываетъ и морозъ; а напротивъ того тѣ, кои наилучше пользуемы были и лежали въ мѣстахъ истопленныхъ нагревальниками, или иначе, жестокимъ образомъ погибали. Мужики скорѣе бы вылѣчились, ежели бы, какъ скоро они лѣтомъ занемогутъ, приказали перенести себя на свои вышки или чердаки, или въ житницы, коихъ *воздухъ*, гораздо свѣжѣйшій и чистѣйшій предъ *воздухомъ* ихъ домовъ, будетъ для нихъ наилучшимъ *лѣкарствомъ*. *Воздухъ*, дышемый сими людьми въ маленькихъ своихъ избахъ, которыя содержатъ въ себѣ денно и нощно отца, мать, семь и восемь дѣтей, а часто и многихъ скотовъ, которыя рѣдко или и никогда не растворяются для впущенія въ нихъ свѣжаго *воздуха*, есть вообще столь худъ и нездоровъ, что ежели бы живущіе въ оныхъ почасту не выходили на свободной *воздухъ*, то бы въ короткое время погибли.

Примѣнимъ же сіи разсужденія къ бѣднымъ обывателямъ городскимъ, по большой части живущимъ столь же неопрятно, какъ и мужики, но не имѣющимъ, какъ они, пособія въ добромъ *воздухѣ*, и еще занимающимся сидячими работами, и сдѣлаемъ изъ сего заключенія.)

ВЪ мѣстахЪ, вЪ коихЪ множество больныхЪ находится вмѣстѣ, и, что не рѣдко случается, вЪ одной комнатѣ, часто повторяемое впущенїе свѣжаго *воздуха* есть необходимо нужно. ВЪ богодѣльняхЪ, больницахЪ, ГофшпиталяхЪ *воздухЪ* дѣлается часто столь вреднымЪ отЪ недостатка поновленїя, что пагубнѣе бываетЪ больному и той самой болѣзни, коею онЪ страждетЪ, что наипаче примѣтно бываетЪ, когда *гнилыя лихорадки, кровавые поносы* и другїя *прилипчивыя* болѣзни производятЪ свои опустошенїя. **Необходимо нужно возобновлять воздухЪ вЪ ГофшпиталяхЪ. Для чего?**

Лѣкари, Хирургики и прочїе люди, кЪ ГофшпиталямЪ опредѣляемые, для собственной своей цѣлости должны стараться доставить симЪ домамЪ *вентиляторы*. Сїи рачители здравїя, принуждены будучи провождать часть своей жизни между больными, сами подвергаются той же опасности, дыша *воздухомЪ* испорченнымЪ; и никогда не должно того терпѣть, чтобЪ больные какою нибудь *прилипчивою* болѣзнїю лежали, или находились подлѣ другихЪ больныхЪ. Всякой Гофшпиталь, всякой опредѣленной для больныхЪ домЪ долженЪ стоять на мѣстоположенїи воздухопроходномЪ, и на нѣкое разстоянїе отЪ большихЪ городовЪ, какЪ-то мы покажемЪ особенно послѣ вЪ главѣ 10й сего Тома, толкующей о *заразѣ* или *прилипчивости*. **Лѣкари, Хирургики и проч. сами отЪ того будутЪ получать пользу.**

Справедливость требуетЪ того, чтобЪ всякой человѣкЪ, занимающїйся здравїемЪ больныхЪ, помышлялЪ и о своемЪ. Мы предложимЪ нѣкоторыя общїя правила, утвержденныя опытомЪ, для предохраненїя себя отЪ *прилипчивыхЪ скверньЪ* (мїазмовЪ), которыя отЪ больныхЪ пристаютЪ кЪ людямЪ, посѣщающимЪ ихЪ по своему состоянїю, или изЪ человѣколюбїя. НѣтЪ болѣзни, которая бы не была *прилипчива*, такЪ какЪ сказано будетЪ вЪ главѣ 10й сего Тома. Сїя истинна наипаче оказывается вЪ ГофшпиталяхЪ и больницахЪ, вЪ коихЪ **Средства, кои должны употреблять лѣкари и всѣ за больными ходящїе для предохраненїя себя.**

 множе-

множество сбирается больныхЪ вЪ одной залѣ, вЪ одной комнатѣ; а вЪ ГофшпиталяхЪ, такЪ какЪ и вЪ другихЪ домахЪ, вЪ коихЪ лежатЪ больные, возобновленіе *воздуха* есть высочайшее *предохранительное*.

Врачи испытываютЪ то повседневно. Они безвредно подвергаются міазмамЪ *оспы*, *кори*, *коросты*, *лихорадокЪ*, даже *гнилыхЪ*. Ежели они неопустительно смотрятЪ о томЪ, чтобЪ окружающій больнаго *воздухЪ* былЪ поновляемЪ: то одно это средство довольно вЪ сихЪ случаяхЪ. Но какЪ не всѣ болѣзни до того же степени *прилипчивы*, то сіе средство не довольно во всякихЪ обстоятельствахЪ, на пр. вЪ *лихорадкахЪ злыхЪ язвительныхЪ* и проч. тогда надобно прибѣгать кЪ дѣйствительнѣйшимЪ способамЪ.

Кислыя, особливо *уксусЪ*, совершенно выполняютЪ сіе *показаніе*: надобно имЪ ротЪ вымывать много разЪ на дни, подлѣ больнаго непрестанно нюхать напоенную имЪ грецкую губку, окропить или и намочить имЪ свое платье, а особливо рубаху, прежде нежели кто придетЪ кЪ больнымЪ. Таковы были средства, употребленныя ФорестомЪ, ПорціемЪ, СильвіемЪ, ДимерброкомЪ, которые принуждены были во многихЪ слѣдующихЪ одна послѣ другой *моровыхЪ язвахЪ* помогать больнымЪ; сей послѣдній, опустившій нѣкогда взять такую же предосторожность, получилЪ и самЪ *моровую язву*.

СверьхЪ того употреблять *уксусЪ* вЪ *куреніи*, надЪ паромЪ коего стоять много разЪ на дни; вытереть тѣло *камфарнымЪ уксусомЪ*; на кафтанѣ носить сюртукЪ или плащь вощаной, плотно застегиваемой; больныхЪ, сколько возможно, посѣщать на тощакЪ; нюхать свѣжій *лимонЪ*, вЪ которомЪ воткнуты *гвоздичныя гвозди*, т. е. гвоздика; тщательно избѣгать паровЪ,

ровъ, прямо идущихъ отъ больнаго; почаще при нихъ плевать и харкать (потому что замѣчено, что не глотавшіе своей *слины* не столь были подвержены *заразѣ*, сколько другіе, того не дѣлавшіе); жевать *лимонную*, *померанцовую корку*, или какіе нибудь *ароматическіе* корни, какъ-то корень *дягильника*, *молодила*, или *мастики*, *хины*; но притомъ *слины* не глотать; предписать себѣ строгое *пищеупотребленіе*; употреблять *воду* весьма чистую; за столомъ пить по нѣскольку хорошаго *вина*; принимать *лимонада*; избѣгать *спиртныхъ* напитковъ; *яства* употреблять простыя; отказаться отъ рагу, по крайней мѣрѣ тогда, когда они неприправленными *кислыми*; наконецъ буквально послѣдовать сему правилу: *ничего слишкомъ*.

Вотъ въ краткихъ словахъ то, что надлежитъ дѣлать тогда, когда *зараза* еще не пристала. Но да опасаемся въ несчастныхъ случаяхъ прибѣгать къ *кровопусканїю*, къ *выпоражниванїямъ*: сіи средства сдѣлаютъ только то, что, приведши соки тѣла въ движеніе, способствовать будутъ дѣйствію яда, которой надобно изгнать. Ежели кто, находясь при больныхъ, почувствуетъ какую нибудь дурноту; ежели откроется *кровавой поносъ*, *скопъ* какой нибудь матеріи, которая *загнилась*: то не надобно принимать *лѣкарствъ*, удобныхъ совсѣмъ остановить или заживить тотъ вередъ; не одинъ того несчастной былъ примѣръ. Единая предосторожность, которую можно въ дѣло произвести, и которую можно повсемѣстно совѣтовать, состоитъ въ томъ, чтобъ дать себѣ сдѣлать *прижиганіе* на рукѣ, или на ногѣ, которое подгнаивать, пока будетъ продолжаться *зараза*. Опытъ доказалъ, что это *предохраненіе* удачно было въ бесчисленномъ множествѣ случаевъ. Во время *язвы*, свирѣпствовавшей 1738 и 1739 года въ Украйнѣ,

райнѣ, примѣчено, что всѣ имѣвшіе на себѣ *вереды*, или старинныя *раны* не были заражены. Г. Генцій, Нѣмецкій Врачь, во время бывшей 1656 года въ Венеціи *моровой язвы*, всеобще совѣтовалъ употреблять *прижиганіе;* и совѣтъ его произвелъ великія дѣйствія. Изъ благодарности къ сему Врачу Венеціане воздвигли ему памятникъ на площади С. марка съ сею надписью: *Liberator patriæ a peste*, т. е. избавитель отечества отъ язвы.

Средства, предлагаемыя нами противъ *заразы*, сколь ни просты и малочисленны, однако дѣйствительнѣе ихъ не отыскано для предохраненія себя отъ оной; всѣ другія или бесполезны, или опасны. Однако ежели кому случится по необходимости принять *слабительное*, то надобно употребить самое легкое, какъ-то *винной камень* (cremoris tartari), *кассіи* (cassiæ), *тамариндовъ* (tamarindorum), и проч. Но, какъ мы выше сего сказали, не надобно ему рѣшиться на *очищеніе* себя по одной только легкой причинѣ; потому что оно откроетъ только ядъ, которой надобно напротивъ того истребить: и такъ оно позволительно можетъ быть развѣ въ необходимой нуждѣ, да и то когда присуждено будетъ знающимъ Врачебную Науку человѣкомъ; да и тогда не иначе, какъ развѣ по употребленіи нами вышеисчисленныхъ средствъ.)

ГЛАВА 5.

О тѣлодвиженіи.

Нужда тѣлодвиженія для сохра-

Большая часть людей стенаютъ подъ тяжестію той нужды, по которой они получаютъ насущной хлѣбъ беспрестаннымъ трудомъ; но сіе тако начер-

тано

тано въ порядкѣ Природы: потому что изъ устройства всѣхъ частей человѣческаго тѣла видно, что *тѣлодвиженіе* къ сохраенію здравія не менѣе нужно, какъ и самыя *яства:* по сей-то причинѣ тѣ, коихъ бѣдность заставляетъ искать себѣ хлѣбъ повседненою работою, суть наисильнѣйшіе и здоровѣйшіе люди. Раченіе доставляетъ имъ то, чего не достаетъ; а дѣйствительность *тѣлодвиженія* служитъ имъ вмѣсто *лѣкарствъ.* ненія здравія.

Земледѣльцы и всѣ занимающіеся воздѣлываніемъ земли особенно наслаждаются симъ состояніемъ. Великое разселеніе колоній и старость, до которой земледѣльцы доживаютъ во всѣхъ земляхъ, доказываютъ яснымъ образомъ, что земледѣліе есть состояніе здравѣйшее, такъ какъ и полезнѣйшее. Земледѣліе есть наилучшее для здравія состояніе.

Человѣкъ заранѣе еще показываетъ свою наклонность къ *тѣлодвиженію;* и сія наклонность столь сильна, что здоровое дитя не можетъ быть принуждено къ тому, чтобъ оставалося въ неподвижности, даже и угрозою наказанія. Любовь наша къ *тѣлодвиженію* есть безъ прекословія сильнѣйшее доказательство его пользы. Природа не попусту вдыхаетъ таковыя расположенія. Доказательство наклонности человѣка къ тѣлодвиженію.

Безъ тѣлодвиженія не бываетъ здравія, есть непремѣняемый законъ во всѣхъ людяхъ. Всѣ животныя, исключая человѣка, исполняютъ его столько, сколько нужно. Безъ тѣлодвиженія здоровья не бываетъ.

Одинъ только человѣкъ, исключая находящихся подъ управленіемъ его животныхъ, удаляется отъ сего начальнаго закона; почему и наказывается за то.

Неподвижность или недѣятельность всегда разслабляетъ *твердыя:* отъ чего раждаются бесчисленныя болѣзни. Когда *твердыя* разслабли, то ни *пищевареніе,* ни какое другое *отдѣленіе* пристойнымъ образомъ быть не Пагубныя слѣдствія недѣятельности или непо-

движимости.

можетъ, и отъ того послѣдуютъ самыя непріятныя слѣдствія. Не должны ли быть разслаблены *волокна* того человѣка, которой во весь день сидитъ въ креслахъ, или на канапе, а ночь всю лежитъ на пуховикѣ?

Пагубныя слѣдствія множества повозокъ.

Кто выѣзжаетъ въ каретѣ, или выносится въ портшезѣ, и проч. тотъ, видно, не хочетъ себѣ здоровья. Сіи произведенія роскоши столь нынѣ стали обыкновенными, что надобно опасаться, чтобъ жители большихъ городовъ наконецъ не потеряли употребленія своихъ ногъ. Нынѣ, какъ скоро можетъ кто нести себя, везти и проч. стыдится уже итти пѣшкомъ. Для непривыкшаго къ нынѣшней роскоши человѣка не смѣшнымъ ли покажется дѣломъ видѣть молодыхъ, здоровыхъ и сильныхъ людей, однако же не могущихъ и поворотиться, приподняться, простереть руки безъ помощи слуги? не смѣшнымъ ли покажется ему дѣломъ видѣть человѣка толстаго и жирнаго, сдѣлавшагося добычею болѣзней отъ малодвижности, а потому ѣздящаго по улицамъ, да еще цугомъ?

(Не нужда, а мода умножила повозки, толь нынѣ ставшія обыкновенными. Я знаю людей, у коихъ соки находятся въ *застоѣ* по причинѣ нетѣлодвиженія, но которые не смѣютъ дѣлать визитовъ ближайшимъ своимъ сосѣдамъ иначе, какъ развѣ въ каретѣ, опасаясь, чтобъ не подвергнуть себя осмѣянію. Не странно ли, что люди до такой глупости дожили, что начали презирать употребленіе своихъ ногъ и добровольно вдаваться въ болѣзни изъ сущаго тщеславія, пустоты или простаго послѣдованія модѣ?

Ежели это обыкновеніе не столь есть обще во Франціи (и земляхъ, Франціи послѣдующихъ), сколько въ Англіи: то это по тому, что, какъ во Франціи богатство не столь разсыпано, то и число людей, имѣю-

имѣющихъ у себя кареты, не такъ нарочито; а прочїе всѣ имѣющїе достатокъ, а потому и экипажъ, достойны такого же нарицанїя, которое сочинитель дѣлаетъ Агличанамъ.

Во Францїи были такїя дамы, кои отъ пятнатцатаго до осьмнатцатаго году, въ которомъ онѣ вышли замужъ, не ходили пѣшкомъ даже до конца своей жизни; были такїя, кои приказывали себя переносить изъ одного покоя въ другой; были и такїя, кои хотя въ молодыхъ лѣтахъ, а притомъ безъ всякаго припадка, кромѣ мечтательной нѣжности, не могли положиться на свои ноги: потому что онѣ были увѣрены, что ихъ ноги не сдержатъ ихъ. Отъ такой неподвижности, отъ такой нѣги какое должно быть здоровье сихъ женщинъ? Какое *тѣлосложенїе* доставятъ онѣ раждаемымъ отъ нихъ дѣтямъ? Не по этой ли причинѣ Дворянскїя дѣти представляются взору сущими живыми скелетами, которые состарѣваются на тритцатомъ году, а умираютъ на сороковомъ отъ *сухотки* и *хахотки*.

Тѣлодвиженїе есть единое средство, могущее возвать сихъ людей къ жизни. Всякъ знаетъ, что Кесарь при всемъ своемъ слабомъ *тѣлосложенїи* содѣлался неутомимымъ героемъ; чѣмъ онъ одолженъ былъ воинскимъ упражненїямъ. И Великїй Генрикъ IV кому одолженъ непоколебимымъ ни отъ какихъ трудовъ, ни отъ величайшихъ опасностей *темпераментовъ*, ежели не деревенской жизни, доставленной ему мудрымъ его дѣдомъ? Сколько-то тѣло движенїе укрѣпляетъ здравїе.

Наши богачи воображаютъ себѣ, что они много сдѣлали *тѣлодвиженїя*, когда часъ другой поѣздили въ каретахъ, исправно повѣшенныхъ на ремняхъ, да еще и по гладкой дорогѣ; но они ошибаются. Это *тѣлодвиженїе* не есть *тѣлодвиженїемъ* для здоровыхъ людей; Что должно разумѣть чрезъ тѣлодвиженїе.

дей; едва ли можетъ оно присовѣтовано быть за *тѣлодвиженіе* и больнымъ. Настоящее *тѣлодвиженіе* есть то, которое приводитъ всѣ части тѣла въ сотрясеніе, и предпринимается на вольномъ *воздухѣ*. Но по несчастію различные роды *тѣлодвиженій*, толь древними уважаемыхъ, такъ нынѣ изъ обыкновенія вывелись, что называющіеся въ большихъ городахъ *честными людьми* устыдились бы заниматься оными; они не хотятъ чувствовать, что опущеніе сихъ полезныхъ забавъ есть одною изъ главныхъ причинъ разслабительныхъ болѣзней. Весьма желательно, чтобъ онѣ введены были по крайней мѣрѣ въ умножаемыхъ въ наши времена собраніяхъ для воспитанія юношества; и чтобъ *Гимнастика*, часть Врачебной Науки, касающаяся до движенія и содержащая всѣ тѣлесныя упражненія, относящіяся до сохраненія и возстановленія здравія, содѣлалась, какъ въ древности, предметомъ попеченій надзирателей и забавою юныхъ людей. Здѣсь наипаче разумѣю я юныхъ дѣвицъ, коихъ сидячая жизнь подрываетъ ихъ здоровье, и я смѣю сказать, что и самое общество.

Смѣшныя причины, приводимыя тѣми, кои не дѣлаютъ тѣлодвиженія.

Когда мы призываемы бываемъ такими людьми, кои страждутъ болѣзнями, происходящими отъ неподвижности, и совѣтуемъ имъ *тѣлодвиженіе*, какъ единое *собственнодѣйствующее*: то они приводятъ бесчисленныя причины противъ насъ. Когда ихъ слушаемъ, то они почти всѣ находятся въ такихъ обстоятельствахъ, по которымъ надобно имъ быть совсѣмъ неподвижными и сидячими: одни говорятъ, что достатокъ ихъ зависитъ отъ неотлучности отъ ихъ дома; другіе, что отъ ней ихъ безопасность; третіи, что родъ трудовъ ихъ того требуетъ; четвертые, что особенную имѣютъ склонность къ уединенію. Ежели по случаю найдутся такіе, которые признаются, что они въ разсужденіи сего довольно свободны, то за тѣмъ не покорливы, не послушливы; и для прикры-

тія

тія своего упорства всегда утверждаются на примѣрахъ другихъ людей, которые сохранили свое здравіе до глубокой старости, не наблюдая *тѣлодвиженія.*

Изъ сего числа суть *люди ученые*, которые еще приводятъ въ примѣръ женщинъ; но они сами себя обманываютъ достойнымъ посмѣянія образомъ.

Въ самомъ дѣлѣ, ежели есть много женщинъ, которыя здоровы, хотя *тѣлодвиженія* не наблюдаютъ: то, какъ говоритъ Г. Тиссотъ, это происходитъ отъ того, что онѣ имѣютъ другія пособія, содѣйствующія къ *кругообращенію* ихъ соковъ; что Природа создала ихъ способнѣйшими къ ощущенію пріятныхъ и веселыхъ впечатлѣній; что она дала имъ большій запасъ веселости; что онѣ болѣе языкомъ болтаютъ (и сіе болтаніе есть нѣкоторой родъ *тѣлодвиженія*, сразмѣрнаго ихъ нуждамъ); что онѣ по большой части ѣдятъ менѣе; что онѣ не истощаютъ себя размышленіями, убивающими *ученыхъ людей;* что онѣ примѣчательны въ разсужденіи и малѣйшихъ происшествій бесѣды, коихъ погруженный въ размышленія человѣкъ и не видитъ, и кои суть для нихъ предметами, довольно сильными къ приведенію страстей въ движеніе, до такого степени, каковой потребенъ для содержанія *кругообращенія* безъ утомленія *орудій.* И такъ ежели найдутся въ свѣтѣ и мущины, которые состарѣваются и здоровы, хотя въ недѣйственности препровождаютъ жизнь: то испытывая ихъ, найти можно, что они имѣютъ тѣ же выгоды, каковыми пользуются упомянутыя женщины.)

Что у женщинъ дополняется до нѣкотораго степени недостатокъ тѣлодвиженія.

Завалы желѣзъ, толь нынѣ обыковенные и ставящіеся упорнѣйшими на выпользованіе болѣзнями, бытіемъ своимъ вообще должны недостатку *тѣлодвиженія.* Доколѣ *печень*, *почки* и другія *черева* хорошо

Болѣзни, причиняемыя недостаткомъ тѣло-

 оп-

движенія: завалы. отправляютъ свои *работы*, то здравіе развѣ рѣдко измѣняется; но ежели они сдѣлаются больными, то простись съ здравіемъ. *Тѣлодвиженіе* есть единое намъ извѣстное средство противъ *заваловъ*. Правда, оно не всегда удавалось въ качествѣ *лѣкарства*; но можно основательно думать, что когда оно пристойнымъ образомъ и благовременно употреблено будетъ, то оно величайшую принесетъ пользу въ сихъ болѣзняхъ. По крайней мѣрѣ извѣстно то, что наблюдающіе *тѣлодвиженіе* столько, сколько нужно, едва знаютъ, что такое *завалы*; а напротивъ того мучатъ они всѣхъ живущихъ въ недѣятельности и неподвижности.

Слабость нервовъ.

Слабость *нервовъ* или *чувствительныхъ жилъ* должна непремѣняемымъ быть слѣдствіемъ недостатка *тѣлодвиженія*. Одно токмо *тѣлодвиженіе* на вольномъ *воздухѣ* можетъ укрѣпить *нервы*, или предупредить то несмѣтное множество болѣзней, которыя происходятъ отъ разслабленія сихъ *орудій*. Рѣдко случается намъ слышать, чтобъ трудолюбивые и дѣятельные люди жаловались на *нервныя болѣзни*; онѣ предоставлены *для чадъ преизбыточества* и *удовольствія*. Были примѣры, что нѣкоторые больные люди изъ числа сихъ послѣднихъ, доведены будучи отъ богатства къ бѣдности, и бывъ подневно въ работѣ, чрезъ то вылѣчились. Изъ сказаннаго теперь нами всякъ видѣть можетъ, откуда проистекаютъ *нервныя болѣзни*, и какими средствами предупреждать оныя.

Сила тѣлодвиженія противъ нервныхъ болѣзней.

(*Тѣлодвиженіе*, говоритъ Г. Виттъ, столь дѣйствительно къ укрѣпленію *нервнаго рода*, что ежели страждущіе *нервными болѣзнями* люди оное опустятъ, то попусту будутъ употреблять *лѣкарства*, обыкновенно дѣйствительнѣйшія противъ ихъ золъ. Изъ всѣхъ различныхъ *тѣлодвиженій верьховая ѣзда* основательно почтена за наилучшее къ укрѣпленію. Сиденгамъ, похваляя

хваляя *тѣлодвиженїе* вЪ *ипохондрическихЪ* и *истерическихЪ* болѣзняхЪ, совѣтуетЪ то, которое получается отЪ ѣзды на лошади, какЪ наиполезнѣйшее.

ВЪ самомЪ дѣлѣ, *ѣзда* премного содѣйствуетЪ кЪ *пищеваренїю*, кЪ *кровепревращенїю* или премѣненїю *хила* вЪ *кровь*, такЪ какЪ и кЪ раздѣленїю и *отдѣленїю* всѣхЪ *жидкихЪ*; она усугубляетЪ тѣлесныя силы, наипаче же силы *желудка* и *кишокЪ*; наконецЪ она вЪ семЪ случаѣ предпочтительнѣе расхаживанїя пѣшкомЪ: потому что она болѣе сотрясаетЪ тѣло, а менѣе утомляетЪ. Но надобно замѣтить, что сильное *тѣлодвиженїе*, а наипаче на лошади, когда *желудокЪ* наполненЪ *яствами*, мѣшаетЪ *работамЪ* сего *орудїя*, причиняетЪ дурноту, и не токмо не содѣйствуетЪ *пищеваренїю*, но еще оному и препятствуетЪ. *Тракт. о нервн. болѣз.* ТомЪ II. стран. 190 и 191.) Выгоды отЪ ѣзды.

Ежели *испаренїе* не будетЪ имѣть полнаго и цѣлаго дѣйствїя, то не возможно наслаждаться совершеннымЪ здравїемЪ; а остановки *испаренїя* первою причиною есть недостатокЪ *тѣлодвиженїя*. Матерїя *испаренїя* или *испарина*, задержана будучи вЪ составѣ соковЪ, портитЪ сїи послѣднїе, и причиняетЪ *подагру*, *ломоту*, *лихорадки* и проч. одно только *тѣлодвиженїе* могло бы выпользовать много болѣзней, почитаемыхЪ неизлѣчимыми, и предупредить тѣ, противЪ коихЪ *лѣкарства* остаются бесполезными. Недостатокъ тѣлодвиженїя причиняетЪ подагру, ломоту, лихорадки проч.

ОдинЪ сочинитель позднѣйшихЪ временЪ, а имянно Г. ШейнЪ, говоритЪ вЪ превосходномЪ своемЪ *трактатѣ о здравїи*, что слабые и хворые люди должны почитать *тѣлодвиженїе* святынею, никогда ненарушимою. Мы такого же мнѣнїя не только относительно кЪ слабымЪ и хворымЪ людямЪ, но также ко всѣмЪ тѣмЪ, коихЪ упражненїя не сопряжены сЪ довольнымЪ Что надобно думать о тѣлодвиженїи.

нымЪ *тѣлодвиженїемЪ*, каковы суть художники, купцы, *ученые люди* (а). Предпринимание *тѣлодвиженїя* должно быть столько же распоряжено, сколько кушанье. Ему можно, вообще сказать, предаваться, не опуская своихЪ дѣлЪ и не теряя времени.

Опасности отЪ долгаго лежанїя на постелѣ.

Никогда нѣга не вредила столько здравїю, какЪ когда ввела она обыкновенїе оставаться долгое время вЪ постели поутру. Это обыкновенїе почти вездѣ завелось вЪ большихЪ городахЪ; вЪ нихЪ рѣдко встаютЪ пре-

(а) Сидячїя работы должны быть только упражненїемЪ женщинЪ. Женщины лучше переносятЪ пребыванїе или сидѣнїе на одномЪ мѣстѣ, нежели мущины; да онѣ и способнѣе кЪ тѣмЪ работамЪ, кои не требуютЪ многихЪ силЪ. Крайне смѣшно видѣть мущинЪ, сидящихЪ надЪ шпильками, иголками, часовыми колесцами, и проч. между тѣмЪ, какЪ многїя женщины занимаются полевыми работами, которыя по большой части весьма тягостны. По крайней мѣрѣ у насЪ не достаетЪ мущинЪ для трудныхЪ работЪ, а напротивЪ того цѣлая половина женщинЪ остается безполезною по причинѣ недостатка упражненїй, сразмѣрныхЪ ихЪ силамЪ, и проч. Ежели бы дѣвицы воспитываемы были кЪ МеханическимЪ работамЪ: то бы мы не видали ихЪ предающихЪ себя на студодѣянїе для прокормленїя себя; а притомЪ не имѣли бы недостатка вЪ мущинахЪ кЪ важнымЪ трудамЪ мореходства и земледѣлїя (1).

(1) Сїе разсужденїе, кажется, весьма мудро. ВЪ самомЪ дѣлѣ мы не видимЪ, для чего бы сверьхЪ упомянутыхЪ Г. БуханомЪ рукодѣлїй не находилось вЪ рукахЪ женщины все то, что нынѣ отправляется *портными*. У древнихЪ не было *портныхЪ*; мужское платье дѣлалось на „дому. „*МальчикЪ*, говоритЪ славный Руссо, никогда самЪ собою не „охотился быть *портнымЪ*: одна токмо наука или мастерство „побудило кЪ женскому рукодѣлїю тотЪ полЪ, которой на то не „родился. Шпага и игла никогда не могутЪ обращаемы быть тою же „рукою. Ежели бы я былЪ Государь, то я бы швейную работу по„зволилЪ только женщинамЪ, хромымЪ и другимЪ людямЪ безполез„нымЪ, принужденнымЪ жить такЪ, какЪ онѣ. Эмил. ТомЪ II. стран. 88. Сюда также относятся *наборщики вЪ Типографїи*, *золотильщики книгЪ и на кожѣ*, *сапожники*, *парикодѣлатели*, *шорники*, *футлярод ѣлатели*: большую часть ихЪ работЪ могутЪ отправлять женщины; и переносЪ сихЪ рукодѣлїй, изнѣживающихЪ и изнуряющихЪ мужеской полЪ, кЪ тѣмЪ, которыя кЪ онымЪ способнѣе, возвратилЪ бы государству тысячи нужныхЪ для себя людей, а наипаче для землепашества.

прежде осми или девяти часовъ. Но утро есть бесспрекословно наиудобнѣйшимъ временемъ къ *тѣлодвиженію*; потому что *желудокъ* тогда пустъ, а тѣло получило новыя силы отъ сна. Впрочемъ утренний *воздухъ* укрѣпляетъ *нервы* и выполняетъ до нѣкотораго степени *показаніе холодной бани*, о коей мы говорили выше сего.

Выгоды отъ утренняго воздуха.

Пусть привыкшіе оставаться на постелѣ до осми или девяти часовъ встанутъ въ шесть или въ семь; пусть употребятъ часа два на прогулку пѣшкомъ, на *верьховую ѣзду*, или на дѣланіе *тѣлодвиженія* на вольномъ *воздухѣ*: то они найдутъ духъ свой веселѣйшимъ, чистѣйшимъ во весь тотъ день; они будутъ имѣть аппетитъ лучшій, и все тѣло отъ того сдѣлается твердѣйшимъ. Симъ образомъ тотчасъ можно привыкнуть вставать рано и чувствовать отъ того пріятность: ничто столько не содѣйствуетъ къ сохраненію здравія, какъ сіе.

Недѣятельные люди непрестанно жалуются на боли въ *желудкѣ* или въ животѣ, на *вѣтры*, на пученья, на *непищевареніе* и проч. сіи болѣзни, источникъ другихъ бесчисленныхъ болѣзней, не уступаютъ силѣ *лѣкарствъ*; онѣ не могутъ иначе выпользованы быть, какъ *тѣлодвиженіемъ* порядочнымъ и непрерываемымъ, которому рѣдко онѣ сопротивляться въ состояніи бываютъ.

Болѣзни недѣятельныхъ людей. Тѣлодвиженіе на оныя есть лѣкарство.

Тѣлодвиженіе, сколько возможно, должно предпринимаемо быть всегда на вольномъ *воздухѣ*. Ежели обстоятельства того не позволяютъ, то надобно его производить во внутренности покоя пляскою, фехтированіемъ, играніемъ въ волончики, въ бильярдъ, въ фортуну и проч.

Какъ надобно предпринимать тѣлодвиженія.

(Пляска или *танцованіе* изъ всѣхъ *тѣлодвиженій* соединяетъ въ себѣ наиболѣе выгодъ для женщинъ; она для

Выгоды отъ пляски, при-

нятой вмѣсто тѣлодвиженія.

для женскаго пола есть то же, что *верьховая ѣзда* для мущинъ.,, Я знаю, что строгіе наставники не хо-,, тятъ того, чтобъ юныхъ дѣвицъ обучали пѣнію, тан-,, цованію, или другому какому пріятному искусству. Это ,, кажется смѣшнымъ. Такъ кого же онымъ обучать? Маль-,, чиковъ? Кому пристойнѣе, мущинамъ или женщинамъ ,, по превосходству имѣть сіи таланты? Никому, да-,, дутъ они отвѣтъ ,, и проч. *Эмил.*

Но какъ мы взираемъ здѣсь на *танцованіе* не такъ какъ на науку, а какъ на полезное здравію *тѣлодвиженіе*, то не опасаемся укоризнъ сихъ *Аристарховъ*. Мы здѣсь не совѣтуемъ учить, какъ дѣлать шаги, какъ ихъ измѣрять, какъ каденсировать, какъ порядочно описывать круги, четвероугольники, двуугольники: *танцованіе*, разбираемое съ сей стороны, едва заслуживаетъ имя *тѣлодвиженія.* Не эти мертвые обороты, а скочки, перебѣгиванія, компанія, шутливая веселость, пляску сопровождающая, заставляютъ насъ почитать ее однимъ изъ полезнѣйшихъ средствъ къ способствованію *кругообращенію*, *отдѣленіямъ*, и проч. и къ дополненію недостатка а отъ сидячихъ упражненій, коими большая часть женщинъ занимается.)

Не на одномъ надобно оставаться тѣлодвиженіи, а предаваться всѣмъ, наипаче же тому, которое болѣе движитъ частей.

Не нужно то, чтобъ оставаться или ограничивать себя однимъ только родомъ *тѣлодвиженія.* Наилучшій способъ въ семъ дѣлѣ есть тотъ, чтобъ предаваться всѣмъ, одному послѣ другаго, и болѣе времени оставаться въ томъ, которое болѣе принаровлено къ нашимъ силамъ и *тѣлосложенію,* Родъ *тѣлодвиженія*, приводящаго въ сотрясеніе болѣе *орудій*, всегда предпочтительнѣе другихъ, каково есть прогулка пѣшкомъ, бѣганіе, *верьховая ѣзда,* плаваніе, копаніе земли и проч.

Жалко безъ сомнѣнія, что потѣхи *Гимнастики* нынѣ стали столь малообыкновенными. Сіи потѣхи побудили

будили бы простой народъ заниматься болѣе *тѣлодвиженїемъ,* нежели какъ онъ обыкновенно поступаетъ, и были бы премного полезны для тѣхъ, кои не принуждены работать руками для доставленїя себѣ насущнаго хлѣба. Но какъ сїи потѣхи не находятся болѣе въ силѣ, то сидячїя забавы вступили на ихъ мѣсто: но сїи послѣднїя погубляютъ только время; онѣ не токмо не ободряютъ, но часто требуютъ болѣе вниманїя, нежели науки, или дѣла. Все, что принуждаетъ къ сидѣнїю, или не составляетъ важнаго упражненїя, должно быть избѣгаемо.

(*Игра* не есть забава; она есть время-провожденїе праздныхъ людей. Лакедемоняне совсѣмъ изгнали *игру* изъ своей республики. Сказываютъ, что Хилонъ, одинъ изъ числа соgражданъ оной, будучи посланъ для заключенїя союзнаго трактата къ Коринѳянамъ, и нашедши въ Коринѳѣ Судей, женщинъ, молодыхъ и старыхъ Офицеровъ, всѣхъ занимающихся *игрою*, такъ на то вознегодовалъ, что тотчасъ возвратился назадъ, сказавъ имъ, что вступить въ союзъ съ народомъ игрокомъ, было бы потемнить славу Лакедемонянъ. Что должно думать объ игрѣ.

Страсть къ *игрѣ*, плоду корыстолюбїя и скуки, пускаетъ корни только въ умѣ и сердцѣ пустыхъ. Всякой человѣкъ, имѣющїй чувствїя и свѣденїя, можетъ всячески обойтися безъ оной. Дѣла и *тѣлодвиженїе* не должны допустить до того, чтобъ время иждивалось толь худымъ образомъ. Рѣдко видно, чтобъ любящїе размышлять много увеселялись *игрою*, останавливающею ихъ привычку, или обращающею ее на пустыя выгадыванїя. Художники и мастеровые, оставляющїе свои труды для отдохновенїя, должны всемѣрно опасаться, употреблять праздныя свои минуты на корпѣнїе за картами, за шашками и проч. Какимъ бы образомъ ни разсматриваема была *игра,* толь-

Ея невыгоды.

только рѣдко случается, чтобъ она содержалась въ границахъ, обѣщаемыхъ ея именемъ; она перемѣняется въ ребяческую привычку, ежели не превращается въ пагубную страсть (2).

Потѣхи, доставляющія наилучшее *тѣлодвиженіе*, суть сіи: охота, бросаніе палокъ вмѣсто копьевъ, мячь, лапта и проч. Сіи движенія членовъ способствуютъ къ *испаренію*, укрѣпляютъ *легкія*, и доставляютъ твердость и оборотливость всему тѣлу.

Какимъ образомъ должно распоряжено быть тѣлодвиженіе.

Тѣ, кои могутъ, должны проѣздить на лошади верьхомъ два или три часа въ день; другіе должны употреблять столько же времени на расхаживаніе пѣшкомъ. *Тѣлодвиженіе* никогда не должно длиться слишкомъ долго: усталость или утомленность отнимаетъ у него всю цѣну, и не токмо не укрѣпляетъ тѣла, но и ослабляетъ оное.

Пагубная сила недѣятельности.

Всѣ люди должны сами на себя наложить какъ необходимую нужду, законъ *тѣлодвиженія*. Недѣятельность, такъ какъ всѣ прочіе пороки, по мѣрѣ, кто какъ оной предается, укореняется и становится мало помалу пріятною; отъ сего-то происходитъ, что кто въ юныхъ лѣтахъ любилъ *тѣлодвиженіе*, тотъ въ послѣдствіи начинаетъ отъ онаго отвращаться. Въ семъ дѣлѣ обвинена должна быть большая часть *истериковъ*, *ипохондриковъ* и *подагриковъ*, которые чрезъ то дѣлаютъ свои болѣзни почти всегда неизлѣчимыми.

Есть

---

(2) О игрѣ и игрокахъ вотъ что говоритъ Мадамъ Дезульеръ въ прекрасныхъ своихъ стихахъ, здѣсь помѣщенныхъ для знающихъ Французской языкъ:

Le desir de gagner, qui nuit & jour occupe,
Est un dangereux aiguillon.
Souvent, quoque l'esprit, quoque le coeur soit bon,
On commence par etre dupe,
On finit par etre fripon.

Есть такія земли, въ коихъ нѣкоторые законы обязываютъ каждаго человѣка, какого бы состоянія онъ ни былъ, учиться какой нибудь Махинической наукѣ. Нѣтъ намъ нужды въ томъ, для сохраненія ли здравія установлены сіи законы, или для распространенія манифактуръ; то только извѣстно, что ежели бы всѣ люди забавлялись или занимались сими упражненіями, то бы могли изъ того получать величайшія выгоды. Они бы болѣе себѣ сдѣлали чести, производя хотя малое только число своихъ работъ, нежели погубляя большую часть себѣ подобныхъ или *игрою*, или бражничествомъ. Далѣе, богатой человѣкъ, прилѣжащій къ какимъ нибудь Механическимъ наукамъ, можетъ содѣйствовать къ усовершенствованію оныхъ, и чрезъ то оказать великую услугу обществу.

Богатые и сидячіе люди должен ствовали бы время отъ времени заниматься Механическими науками.

Великая тайна воспитанія состоитъ въ томъ, чтобъ сдѣлать, дабы упражненіе тѣла и духа всегда служили отдохновеніемъ другъ другу. Сія тайна доставитъ жизнь счастливую и здравіе неизмѣняемое. Ученой, знающій дѣлать Математическіе инструменты, какъ-то зрительныя трубы, телескопы и проч. найдетъ въ сихъ упражненіяхъ то, чѣмъ можетъ наполнить тѣ минуты, въ кои утомленный духъ не даетъ пищи воображенію, и заставляетъ покинуть сочиненіе; дѣловой человѣкъ найдетъ въ Механическихъ работахъ пріятнѣйшее отдохновеніе; но художники, мастеровые, всѣ вообще люди найдутъ въ садоводствѣ, въ полевыхъ трудахъ лѣкарство отъ досадной скуки, и неизмѣнное предохраненіе отъ всѣхъ болѣзней.)

Упражненія тѣла и духа должны взаимно служить отдохновеніемъ другъ другу.

Недѣятельность не токмо причиняетъ болѣзни, но еще и людей дѣлаетъ обществу бесполезными; а притомъ есть мать всѣхъ пороковъ. Говорить о какомъ нибудь человѣкѣ, что онъ праздень, есть говорить болѣе, нежели какъ кто бы называлъ его порочнымъ.

Несчастныя слѣдствія недѣятельности.

ымЪ. Когда духЪ не занятЪ какимЪ нибудь полезнымЪ предметомЪ, то гоняется онЪ за какимЪ нибудь удовольствіемЪ, или замышляетЪ какое нибудь дѣло злое: отЪ сего какЪ бы изЪ источника проистекаютЪ всѣ несчастія, угнѣтающія человѣчество. ЧеловѣкЪ конечно не для недѣятельности рожденЪ. Сей порокЪ разрушаетЪ всѣ намѣренія, для коихЪ онЪ созданЪ; напротивЪ того дѣятельная жизнь есть сильнѣйшее забрало добродѣтели и высочайшая хранительница здравія.

ГЛАВА 6.

О снѣ,

Надобно распорядить, время сна. Для чего.

СонЪ не менѣе требуетЪ расположенія, какЪ и *пищеупотребленіе*. Слишкомъ малое спанье разслабляетЪ *нервы*, истощаетЪ духи и причиняетЪ болѣзни; а напротивЪ слишкомЪ многое спанье отягощаетЪ духЪ и тѣло, располагаетЪ кЪ *пострѣлу, спячкѣ* и другимЪ болѣзнямЪ сего рода. Средина есть правило, по которому надобно послѣдовать.

ОнЪ долженЪ быть относителенЪ кЪ возрасту, упражненіямЪ, пищеупотребленію и проч.

Но трудно положить точное количество *сна*, нужное для каждаго. Младенцы требуютЪ его болѣе, нежели взрослые; трудолюбивые люди болѣе, нежели праздные; много ядущіе и піющіе болѣе, нежели живущіе воздержно. СверьхЪ того трудно измѣрить количество *сна* временемЪ; потому что одинЪ человѣкЪ часто вЪ пять или шесть часовЪ болѣе выспится, нежели другой вЪ восемь или девять.

Семь или восемь часовЪ сна довольно для взро-

МладенцамЪ надобно удовлетворить и оставить ихЪ спать столько, сколько они хотятЪ; но для взрослыхЪ шесть или семь часовЪ довольно, а болѣе осьми никто не долженЪ просыпать. Люди, остающіеся на постели

стели болѣе осьми часовъ, не столько спятъ, сколько защуривщись просто лежатъ; они только что ворочаются; большую часть ночи проводятъ въ грезахъ; подъ утро погружаются въ бесчувствіе, и сіе состояніе продолжается до полуденъ.

слыхъ. Что случается, когда кто пролеживаетъ на постелѣ болѣе времени.

Наилучшее средство дѣлать *сонъ* здоровымъ состоитъ въ томъ, чтобъ вставать поранѣе. Негодное обыкновеніе оставаться девять или десять часовъ на постели, не только *сонъ* дѣлаетъ не столь выгоднымъ, но еще располагаетъ *нервы* къ разслабленію, такъ какъ о семъ сказано выше сего.

Средства дѣлать сонъ здоровымъ.

Природа восхотѣла, чтобъ ночь была временемъ *сна*. Нѣтъ ничего вреднѣе здравію, какъ бодрствовать ночью. Сіе толь нынѣ модное обыкновеніе есть наивеличайшее несчастіе. Мы видимъ повседневно, сколько-то скоро недостатокъ *сна* въ приличное время подрываетъ наилучше устроенный *темпераментъ*, наводя на тѣхъ, кои, какъ обыкновенно говорится, *дѣлаютъ изъ дня ночь, а изъ ночи день*, зракъ лица блѣдной, томной, пасмурной, безобразной.

Ночь есть то время, которое Природою опредѣлено на сонъ.

(Опытомъ дознано, что *сонъ* бываетъ спокойнѣйшимъ и пріятнѣйшимъ, доколѣ солнце находится подъ горизонтомъ; и что напротивъ того разгоряченный лучами его воздухъ не содержитъ чувствъ нашихъ въ толь же великой тишинѣ. Почему привычка ложиться и вставать вмѣстѣ съ солнцемъ, есть наиспасительнѣйшая: изъ чего слѣдуетъ, что въ нашихъ климатахъ человѣку и всѣмъ животнымъ нужно зимою болѣе спать, нежели лѣтомъ.)

Для содѣланія *сна* здоровымъ нужно еще довольное предпринимать *тѣлодвиженіе* во время дня, ужинать слегка, и наконецъ ложиться спать, сколько возможно, съ веселымъ и спокойнымъ духомъ.

Другія средства дѣлать сонъ здоровымъ.

Какъ

Сна безъ тѣлодвиженія не бываетъ.

Какъ излишество, такъ и малое количество въ *тѣлодвиженіи* сопротивляется *сну*. Однако рѣдко намъ случается слышать, чтобъ дѣятельные и трудолюбивые жаловались на то, что они ночью худо спали; напротивъ того мы видимъ, что праздные и недѣятельные люди вообще проводятъ худыя ночи. Надобно ли удивляться, что постеля дѣлается непріятною такому человѣку, которой весь день просиживаетъ въ креслахъ? Большая часть удовольствій въ жизни состоитъ въ послѣдованіи покоя за движеніемъ и движенія за покоемъ; и кто не знаетъ движенія, тотъ не можетъ наслаждаться пріятностями покоя. Работной человѣкъ, трудящійся даже до усталости, вкушаетъ болѣе настоящихъ удовольствій за столомъ и на постели, нежели не дѣлающіе *тѣлодвиженія*, сколько бы пышны ни были ихъ столы, сколь бы мягки ни были ихъ постели.

Нужда въ легкихъ ужинахъ для сна.

Это правда, взошедшая и въ пословицу, что *малые ужины даютъ великой сонъ*. Большая часть людей ежели худо проводятъ ночь, должны увѣриться, что это происходитъ отъ излишества въ ужинѣ, такъ какъ нами показано выше сего; и ежели они заснутъ, то *яства*, коими *желудокъ* ихъ обремененъ, угнетаютъ сіе *черево*, возмущаютъ духъ, причиняютъ страшные грѣзы, прерываютъ *сонъ*, производятъ то, что просто называется *тѣнь* и проч. Но ежели эти же самые люди лягутъ послѣ легонькаго ужина, или пообождутъ ложиться, пока сварится ими принятая пища: то они вкусятъ пріятности покоя и встанутъ бодрыми.

Правда, нѣкоторые люди не могутъ лечи, не принявши какой нибудь прочной и твердой пищи; однако это не принуждаетъ ихъ много за ужиномъ ѣсть. Впрочемъ, безъ ужина развѣ тѣ только обойтися не мо-

могутЪ, кои сами себя кЪ сему обыкновенію пріучили, и кои днемЪ не принимаютЪ довольнаго количества *яствЪ* прочныхЪ.

Что должно думать о послѣобѣденномЪ снѣ.

(Много происходитЪ споровЪ вЪ разсужденіи выгодЪ и невыгодЪ *послѣобѣденнаго сна*: одни почитаютЪ его нужнымЪ кЪ сохраненію здравія; а напротивЪ того другіе опасаются подвергнуть себя большему или меньшему числу болѣзней, ежели предаваться будутЪ легкому *сну*, возбуждаемому Природою вЪ большей части людей около полудня, а особливо послѣ кушанья. Для соглашенія умоначертаній о семЪ важномЪ предметѣ надобно привести себѣ на память то, что сказано нами касательно плодовЪ, т. е. что естественная и постоянная наклонность рѣдко можетЪ насЪ обмануть. ВЪ сходственность сЪ сею истинною должно быть великое число людей, коимЪ хорошо бываетЪ отЪ *послѣобѣденнаго сна*; потому что великое множество есть людей, которые сильно чувствуютЪ или желаніе, или нужду вЪ ономЪ.

Какіе люди получать могутЪ отЪ него выгоду.

ВЪ самомЪ дѣлѣ, всѣ младенцы отЪ третьяго до четвертаго году, старики, *ученые люди*, *путешественники*, *меланхолики*, *флегматики* и *мокротные*, *выздоравливающіе*, *хворые*, а наипаче склонные кЪ *чахоткѣ* и проч. имѣютЪ болѣе или менѣе склонности ко сну около полудня, послѣ обѣда: и всѣ онымЪ бываютЪ довольны. А для чего? Для того, что покой и *сонЪ*, сколько бы кратки и легки ни были, нужны каждому изЪ сихЪ людей для порядочнаго переваренія пищи.

На примѣрЪ, малолѣтныя дѣти, коимЪ потребенЪ тѣмЪ совершеннѣйшій *хилЪ*, чѣмЪ болѣе имЪ нужно приращеніе, не могли бы совсѣмЪ жить, ежели бы не спали сразмѣрно своей слабости. Малыя ихЪ силы, находясь собранными вЪ одно мѣсто отЪ покоя и *сна*, коимЪ предаетЪ ихЪ Природа, употребляются всѣ на

пище-

пищеваренїе; почему и видимъ мы, что какъ скоро они пососутъ, такъ тотчасъ и спать. Но по мѣрѣ, какъ они возрастаютъ и укрѣпляются, они перестаютъ спать столько разъ, сколько сосутъ; и наконецъ спятъ одинъ только разъ средь дня. Всякъ можетъ чувствовать, что *выздоравливающїе, хворые* и старики, по причинѣ малости силъ помѣщаемые въ классѣ младенцовъ, должны имѣть такую же нужду въ *послѣобѣденномъ снѣ*, и изъ онаго получать такую же выгоду.

Флегматики и *мокротные* хотя пользуются обыкновеннымъ своимъ здравїемъ; однако же они имѣютъ столь мало живости и дѣятельности, находятся въ такой беспечности и *безстрастїи*, имѣютъ столь мало жару, столь мало *жизненныхъ духовъ*, что ежели бы покой и *сонъ* не приходили къ нимъ на помощь, то бы они никакъ не могли переваривать въ себѣ пищи. Такїя же равно нужными бываютъ *запорнымъ*, *меланхоликамъ* и *ученымъ людямъ;* потому что превеликая потеря *жизненныхъ духовъ*, чинимая ими во время бодрствованїя, истощаетъ *пищеварительныя* ихъ *орудїя*, такъ что безъ сконцентрированїя силъ они бы не могли отправлять своихъ *работъ*.

Кому онъ былъ бы вреденъ или бесполезенъ.

Изъ всѣхъ людей, кои менѣе имѣютъ расположенїя къ *послѣобѣденному сну*, и коимъ былъ бы онъ въ самой вещи противнымъ во многихъ случаяхъ, суть наипаче *холерики* или *многожелчные*, и *сангвиники* или *многокровные*. *Многожелчные* имѣютъ въ себѣ готовой запасъ силъ и внутренняго жара, кои отъ *сна* и покоя только бы умножились; почему имъ гораздо лучше бываетъ отъ разсѣянїя и *тѣлодвиженїя* послѣ обѣда; они имѣютъ, такъ сказать, запасныя силы; они могутъ ихъ расточать безвредно. Что касается до *многокровныхъ*, то хотя они и не столь запасны въ семъ случаѣ, однако весьма хорошо перевариваютъ безъ помощи *послѣобѣденнаго сна*, и про-

прогулка имЪ кажется очень пріятною. Мы представимЪ послѣ вЪ главѣ 11й, § 6мЪ сего Тома Физическіе и нравственные характеры различныхЪ *темпераментовЪ*.

Однако *послѣобѣденной сонЪ* бываетЪ нужнымЪ для тѣхЪ и для другихЪ, когда ночной *сонЪ* былЪ ни довольно спокоенЪ, ни довольно дологЪ, или когда солнце лѣтомЪ дѣлаетЪ *атмосферу* жгучею какЪ-то случается вЪ Италіи, Испаніи и проч. вЪ коихЪ *послѣобѣденной* сонЪ не обходимымЪ бываетЪ для каждаго. Обстоятельства, дѣлающія его нужнымЪ для нихЪ.

Но для чего не всѣмЪ людямЪ, о коихЪ мы теперь сказали, что имЪ нуженЪ *послѣобѣденной сонЪ*, равно отЪ него бываетЪ хорошо? Для того, что не всѣ знаютЪ, какЪ ему надобно предаваться. ПослушаемЪ Г. Марета, славнаго Врача и непремѣннаго Секретаря Академіи Дижонской. ВотЪ какЪ онЪ изъясняется.

ПослѣобѣденнойсонЪ вредить можетЪ, ежели продолжается слишкомЪ долго; и такЪ нужно ограничить его пристойными предѣлами. Четверть часа, полчаса для него довольно; рѣдко должно спать цѣлой часЪ. ВпрочемЪ *темпераментЪ*, качество *ястеЪ* должны тутЪ служить правиломЪ. ЧѣмЪ труднѣе кто перевариваетЪ, и чѣмЪ болѣе *яства* противятся разрушенію, тѣмЪ долѣе долженЪ быть и *послѣобѣденной сонЪ*; напротивЪ тѣмЪ онЪ долженЪ быть короче, чѣмЪ *яства* удобоваримѣе, и чѣмЪ болѣе *темпераментЪ* содѣйствуетЪ кЪ *пищеваренію*. Привычка вЪ короткое время научитЪ, сколь много должно будетЪ спать. ЧеловѣкЪ тогда самЪ собою будетЪ просыпаться вЪ ту минуту, вЪ которую сонЪ долженЪ перестать. Однако, прежде нежели укоренилась сія привычка, надобно приказывать разбужать себя, но только сЪ осторожностію. Сколько времени долженЪ онЪ продолжаться.

Ежели кто вникнетЪ вЪ образЪ *желудка*, вЪ его горизонтальное положеніе, вЪ мѣстоположеніе его отвер- ВЪ какомЪ положеніи тѣла.

верстій и проч. какъ-то описано сіе было выше въ 3 примѣчаніи главы 2й сего Тома: то узнаетъ, что спать послѣ обѣда не надобно растянувшись на постели; потому что сіе горизонтальное положеніе принудило бы *пищную* груду вытти изъ *желудка* чрезъ нижнее его отверстіе, прежде нежели бы она совершенно сварилась. Вотъ та причина, по которой опасно много ужинать и вскорѣ ложиться. И такъ выгоднѣйшее для *послѣобѣденнаго сна* положеніе есть то, въ которомъ тѣло не много наклонено къ горизонту. Почему не надобно ложиться на постелю, и паралельно горизонту для вкушенія сего *сна*; но сѣсть въ кресла, или на софу, такъ чтобъ голова была вверьху, тѣло нѣсколько подалось назадъ, и не много наклонилось на лѣвой бокъ.

Надобно быть свободнымъ, и скинуть съ себя всѣ подвяски.

Далѣе, надобно смотрѣть, чтобъ *кругообращеніе* или ходъ *крови* не препятствуемъ и не задерживаемъ былъ ни въ какой части тѣла. Въ слѣдствіе чего, прежде нежели предашься *сну*, надобно скинуть съ себя всѣ узы, коими насъ опутала мода; воротникъ у рубахи долженъ быть разстегнутъ, такъ какъ штанной поясъ, снурки юпокъ и проч. надобно еще развязать всѣ подвяски: тогда не будетъ никакой тягости, ничего такого, чтобы, какъ просто говорятъ, ныло; никакой головной боли, никакого *завалу*, припадковъ, часто приписываемыхъ *послѣобѣденному сну*, но въ самой вещи происходящихъ отъ неосторожности.)

Печаль не даетъ сна.

Ничто столько не возмущаетъ нашего покоя, какъ печаль. Когда духъ смущенъ, то рѣдко приходитъ спокойной *сонъ*. Сія великая выгода часто убѣгаетъ отъ несчастнаго, имѣющаго въ ней наиболѣе нужды; а напротивъ сама приходитъ къ тому, кто счасливъ и доволенъ. Сія истинна долженствовала бы побудить всѣхъ людей употреблять всѣ свои усилія на

то,

то, чтобЪ ложиться тогда только, когда, сколько возможно, ощущается спокойствіе. Нѣкоторые люди, углубляясь вЪ размышленія печальныя и непріятныя, такЪ удалили сонЪ отЪ вѣждей своихЪ, что вЪ послѣдствіи никогда не могли его вкусить.

Честное поведеніе есть мать веселости; веселость есть мать здравія; а здравіе есть мать сладкаго сна. ИзЪ сего видно, что покойной сонЪ не можетЪ тамЪ имѣть мѣста, гдѣ нѣтЪ непорочности нравовЪ; потому что гдѣ нѣтЪ непорочности нравовЪ, тамЪ не можно быть спокойствію души и удовольствію духа. Печаль и уныніе во взросломЪ и полномЪ разумѣ человѣкѣ не могутЪ иначе быть, какЪ плодомЪ угрызѣній, которыя разслабляютЪ *волоти*, мѣшаютЪ *пищевареніямЪ*, сокрушаютЪ силы и ведутЪ до совершеннаго опроверженія всего тѣла.

КакимЪ образомЪ спокойствіе души и непорочность нравовЪ доставляютЪ пріятной сонЪ.

Каждой человѣкЪ находитЪ себѣ правило вЪ свойствахЪ блаженнаго человѣка, описанныхЪ ГораціемЪ: *mens conſcia recti in corpore ſano*. Горе тѣмЪ, кои непрестанно занимаясь умозрѣніемЪ о благѣ и честности, видятЪ благое, а дѣлаютЪ злое! они чрезЪ то лишаютЪ самихЪ себя сладостнѣйшаго удовольствія, т. е. воспоминанія благаго дѣянія, коего дѣйствія, подобно какЪ и дѣйствія всѣхЪ усладительныхЪ ощущеній, суть тѣ, что по всѣмЪ *работамЪ* распространяютЪ силу, льготу, правильность, составляющія основаніе здравія твердаго и постояннаго. Не можно безЪ усладенія подумать о пріятномЪ и утѣшительномЪ концѣ тѣхЪ почтенныхЪ людей, которые по Плиніеву совѣту во всю жизнь свою жили такЪ, какЪ человѣкЪ впредь жить намѣревается вЪ болѣзни, и которые вЪ глубокой старости наслаждались до гробовой доски непорочностію совѣсти, живостію чувствій и силою ихЪ духа. Славный ИсторикЪ ПавлЪ Іовій сЪ изумле-

Счастіе и здравіе проистекаютЪ изЪ того же источника, изЪ непорочности нравовЪ.

нїемъ спросилъ Николая Леоничени, славнѣйшаго ученаго мужа въ шестнатцатомъ вѣкѣ, какою тайною сохранилъ онъ слишкомъ чрезъ девяносто лѣтъ память твердую, чувства цѣлыя, тѣло прямое и здравое, исполненное бодрости: сей Врачь отвѣтствовалъ ему, что все это было дѣйствїемъ непорочности нравовъ, спокойствїя духа и трезвости. Леоничени родился въ Виченцѣ 1428, и умеръ въ Феррарѣ 1524 году, обучавши и отправлявши въ оной Врачебную Науку болѣе шестидесяти лѣтъ.)

Сонъ, провождаемый съ начала ночи, вообще болѣе покоитъ и освобождаетъ отъ усталости; хотя трудно сказать, отъ чего это происходитъ, отъ привычки ли, или нѣтъ. Однако же какъ люди въ младенчествѣ заранѣе привыкаютъ ложиться спать, то можно думать, что въ послѣдствїи сонъ въ этотъ же часъ отъ привычки имъ становится прїятнѣйшимъ. Но хотя бы начало ночи было наилучшимъ временемъ для сна, или нѣтъ: то по крайней мѣрѣ извѣстно, что начало дня есть способнѣйшимъ временемъ для дѣлъ и *тѣлодвиженїя.* Я рѣдко видывалъ рано встающихъ людей, чтобъ они не наслаждались наилучшимъ здравїемъ.

ГЛАВА 7.

Объ одеждахъ.

Разсужденїя, каковыя должно имѣть при выборѣ одеждъ.

Одежды должны относительны быть къ тому климату, въ которомъ кто живетъ. Обыкновенїе въ семъ случаѣ имѣетъ беспрекословно великое влїянїе; но оно никогда не могло перемѣнить свойства вещей до такого степени, чтобъ одна и та же одежда могла пригодна быть и жителю Новой Земли и жителю Ямай-

ки,

ки. Правда, не нужно наблюдать строгую соразмѣрность между количествомъ одеждъ, кои мы носимъ, и степенемъ широты, подъ коимъ мы живемъ; но не льзя не примѣчать теплоты земли, частоты и силы вѣтровъ и проч.

Въ юности, въ которой *кровь* имѣетъ сильной степень теплоты, и въ которой *испаренїе* производится удобно, не такъ нужно тѣло кутать великимъ количествомъ платья; но въ пожилыхъ лѣтахъ, въ кои кожа тѣла бываетъ сжата, а соки не имѣютъ прежней теплоты и быстроты, надобно умножить количество его. Большая часть болѣзней въ пожилыхъ лѣтахъ, въ послѣднемъ возрастѣ, происходятъ отъ недостатка *испаренїя*. Болѣзни сїи можно предупредить до нѣкотораго извѣстнаго пункта пристойнымъ умноженїемъ одѣянїй, или ношенїемъ способнѣйшихъ къ произведенїю *испаренїя* одеждъ, какъ-то изъ хлопчатой бумаги, байки, фланели, шерстяной ваты и проч.

Количество одеждъ, нужное младенцамъ и старикамъ.

Большая часть нашихъ молодыхъ людей носитъ нынѣ на себѣ фланель. Это обыкновенїе совсѣмъ не пристойно: оно не токмо разслабляетъ ихъ и изнѣживаетъ; но дѣлаетъ и то, что фланель становится тогда бесполезною, когда нужда оной потребуетъ. Молодые люди никогда не должны носить фланели, естьли только простудныя *ломоты*, или другая какая болѣзнь того не требуетъ.

Молодые люди не должны на себѣ носить фланели, пока здоровы.

Одежды всегда должны быть относительны къ годовому времени. Довольно теплое для лѣта платье не будетъ таковымъ же для зимы. Но при перемѣнѣ платья, которая бываетъ при перемѣнѣ годовыхъ временъ, должно имѣть великую осторожность. Не надобно покидать ни зимняго очень скоро, ни носить лѣтнее очень долго. Въ сей землѣ зима часто начинается очень рано, и мы еще видимъ стужу въ пер-

Съ какою осторожностїю надобно платье перемѣнять при перемѣнѣ годовыхъ временъ.

выхъ мѣсяцахъ лѣта. Благоразуміе требуетъ, чтобъ платье не вдругъ перемѣнять, а постепенно; а старикамъ въ здѣшней землѣ и перемѣнять почти не для чего.

Средства избѣгать ошибки при перемѣнѣ онаго.

(Для избѣжанія всякой ошибки при перемѣнѣ годовыхъ одеждъ надлежало бы, такъ какъ мы совѣтовали выше сего, пріучить людей съ младенчества ихъ къ переношенію стужи и теплоты, къ заведенію нѣкотораго знакомства съ непогодами временъ. Изъ сего бы обыкновенія имѣла послѣдовать и другая выгода, а именно та, что не приближаясь къ огню, человѣкъ избѣгалъ бы внезапныхъ перехожденій изъ тепла на стужу, гораздо пагубнѣйшихъ, нежели слишкомъ скорыя; или слишкомъ поздныя перемѣны нашихъ одеждъ; потому что причину несчастныхъ случаевъ, происходящихъ при перемѣнѣ годовыхъ временъ, не столько должно искать въ нашихъ одеждахъ, сколько въ нашихъ всегда худоразумѣваемыхъ поступкахъ, относительно какъ къ теплу, такъ и къ холоду.

Опасности отъ слишкомъ горячаго нагрѣванія покоевъ.

Провождать зимніе дни, то сидя передъ большимъ огнемъ, окны и двери затворивъ плотно; то выходить на свободной воздухъ, на улицу за своими дѣлами, для человѣка столь же опасно, сколько опасно было бы тогда, когда бы этотъ же человѣкъ, подобно Великому Александру, въ знойной день купался много разъ въ самой студеной водѣ, въ водѣ, на примѣръ со льдомъ. Не можно тому статься, чтобъ человѣкъ, остающійся чрезъ многіе часы въ покоѣ, коего теплота по Реомюрову *термометру* отъ 12 до 15 градусовъ, а иногда и болѣе бываетъ, и вдругъ выходящій на внѣшній *воздухъ*, коего холодъ можетъ быть въ тотъ же день отъ 10 до 12 градусовъ ниже точки замерзанія, не потерпѣлъ, какъ бы плотно одѣтъ онъ ни былъ, остановки *испаренія*, которая есть источникъ бесчисленныхъ болѣзней.

Рѣдко случается видѣть, чтобъ человѣкъ, по недостатку своему не могущій хорошенько скупать свой домъ, или содержать въ своемъ покоѣ большую теплоту, или имѣть подбитое мѣхомъ платье, и проч. страдалъ въ началѣ зимы *насморками*, *простудою*, *флюсами*, коими толико угнѣтаются богатые люди Деревни подаютъ намъ вседневные примѣры людей, которые не знаютъ иначе грѣться, какъ *тѣлодвиженіемъ*; которые не слыхивали, что такое фланель, байка и проч. которые и зимою и лѣтомъ носятъ на себѣ одну матерію; но притомъ которые никогда не страждутъ *простудами*, *насморками*, *ломотами* и проч. Мнѣ случилось видѣть въ Парижѣ одного человѣка, отца многочисленнаго семейства, умершаго почти на восемдесятомъ году, которой никогда не умножалъ на себѣ платье, да и никогда по нуждѣ не грѣлся; его дѣти послѣдуютъ его примѣру, и не знаютъ никакихъ припадковъ, причиняемыхъ остановкою *испаренія*.

Чтобъ при выходѣ на улицу не подвергнуть себя флюсамъ и простудѣ: то въ какой сразмѣрности долженъ быть воздухъ покоя съ воздухомъ внѣшнимъ.

Эта истинна всѣми дознана, что *простуды*, *флюсы* и многія *воспалительныя* болѣзни, толь часто случающіяся въ холодныя времена года, не отъ чего другаго происходятъ, какъ отъ скоропоспѣшнаго выхода изъ тепла на холодъ. Но ежели бы *воздухъ* покоевъ находился почти въ томъ же градусѣ теплоты, въ которомъ *воздухъ* на улицѣ, то бы люди предохраняли себя отъ всѣхъ сихъ приключеній. Примѣчено, что вообще нечего тогда бояться отъ наружнаго *воздуха*, ежели онъ только 10 градусами ниже дышемаго въ покоѣ, т. е. что, ежели наружной или на улицѣ *воздухъ* будетъ на 5 градусѣ ниже точки замерзанія, то *воздухъ* въ покоѣ долженъ быть только на 5 градусовъ выше оной точки и проч. ежели кто хочетъ выйти на улицу, безъ опасности подвергнуть себя *остановкѣ испаренія*.

Но

Но мы совсѣмъ не такъ поступаемъ; мы тѣмъ болѣе разгорячаемъ наши покои, чѣмъ на дворѣ холодъ болѣе, такъ что часто бываетъ двацать градусовъ и болѣе разности между дышемымъ нами въ покоѣ *воздухомъ*, и тѣмъ *воздухомъ*, коимъ будемъ дышать по выходѣ нашемъ на улицу. Сколько ни кройся, сколько ни кутайся въ платье, только естьли хотя мало вникнешь въ свойство *воздуха*, то признаешься, что никогда не можно избѣгнуть его дѣйствій, которыя бы не сдѣлались пагубными отъ нашего только поведенія.

И такъ пріучить, привадить дѣтей къ тому, чтобъ они нечувствительными были къ вліяніямъ годовыхъ временъ, было бы существенною услугою человѣческому роду. Кажется, что Природа сама даетъ намъ таковой же совѣтъ, вдыхая въ дѣтей отвращеніе къ огню, а любовь къ *тѣлодвиженію*: надобно только поддерживать сію Природную склонность. Непрестанныя движенія, въ которыхъ они живутъ, препятствуютъ имъ чувствовать переходъ одного годоваго времени въ другое. Они никогда не будутъ просить у родителей, чтобъ кутали ихъ въ платье, развѣ это только платье будетъ новое; но и тогда обнаруживается особенной только вкусъ, отъ коего удобно можно ихъ исправить, и которой ни мало не опровергаетъ утверждаемаго нами. Доживши до нѣкоторыхъ лѣтъ, они о томъ не будутъ и думать, потому что, какъ и простой народъ говоритъ, привычка есть вторая Природа; когда они будутъ въ совершенномъ возрастѣ, то по таковому предуготовленію они не будутъ имѣть нужды ни въ огнѣ, ни въ мѣхахъ.

Сукно есть матерія,

Платье изъ сукна, матеріи, принаровленной къ нашимъ умѣреннымъ странамъ (потому что она столь-

столько тепла, что может умертвить, так сказать, слишком сильныя напечатлѣнія холода, и столько легка, что не может содѣйствовать к умноженію жара внѣшняго *воздуха*, довольно, кажется, им для всякаго годоваго времени. Они по сему не имѣли бы нужды ни в сих жилетах, ни в сих камзолах шерстяных, бумазейных, фризовых, фланельных и проч. кои приличны только больным, да праздным людям. пригодная ко всякому годовому времени.

Я не взойду в подробность о платьи женском; многоразличность их уборов завела бы меня очень далеко. Ежели онѣ воспитаны таким образом, как мы совѣтовали в началѣ сего Тома; ежели онѣ пріучены, так как и мальчики, к *тѣлодвиженію* и непогодам годовых времен: то онѣ также не будут имѣть нужды ни в теплых одеждах, ни в огнѣ, как и мущины (λ).

(λ) Надобно отдать справедливость Французскому переводчику, Г. Дюпланилю, что его совѣты, в разсужденіи климата его соотечественников, суть наипревосходнѣйшія и полезнѣйшія; но в разсужденіи Россіян, живущих хотя в различных, но по большой части несравненно пред Французскими холоднѣйших климатах, не могут они быть таковыми во всяком смыслѣ. Правда, умовеніе дѣтей в холодной водѣ, названной выше сего *холодною ванею*; одѣваніе их в легонькое платье, даже выношеніе их на умѣренно-холодной *воздух* суть превосходныя средства не токмо для укрѣпленія как у них, так и у взрослых людей тѣла, но еще и для пріуготовленія себя к перенесенію стуж и жестоких морозов; однако во время наших Крещенских и Рожественских сильных морозов в Москвѣ, или Петербургѣ, всякой Г. Француз с радостію бы промѣнялся суконным своим кафтаном на *шубу*. Лютость сих морозов бывает такова, что не тепло одѣтые не токмо отмораживают члены, но и умирают; ежели же сего по счастію не случится, то подвергаются всѣм простудным и другим болѣзням. Я знаю одного молодаго человѣка, которой во время таких морозов захотѣвши пощеголять в лѣтнем платьи, получил от остановленнаго *испаренія* сперва сопровождаемый ужасною болью головы *насморк*, по том открылся *кашель*, наконец продолжавшійся два мѣсяца *понос*, кото-

рой

Для чего форма или покрой одеждъ вредитъ толь часто здравію.

Одежды часто становятся вредными по той причинѣ, что въ формѣ, имъ даемой, или въ покроѣ только смотрятъ на щегольство и тщеславіе. Кажется, что о добротѣ одежды изстари такъ разсуждали; въ слѣдствіе чего при шитьѣ, или покроѣ платья смотрятъ только на видъ, или на моду; а здравіе, климатъ, покойность ни за что щитаются. На примѣръ фижбейны, женской уборъ, могутъ быть очень нужными въ полуденныхъ теплыхъ земляхъ; но нѣтъ ничего смѣшнѣе, какъ видѣть ихъ на женщинѣ въ холодныхъ нашихъ сѣверныхъ климатахъ.

Смѣшное людское мнѣніе объ одеждахъ. Болѣзни, отъ того происходящія.

Часто даже находятся такіе люди, которые думаютъ, что надобно подводить образъ тѣла подъ образъ одеждъ; а кои не разумнѣе еще и сихъ людей, тѣ думаютъ, что безъ помощи платья люди были бы уродами: покушенія по себѣ самимъ, по свойству своему препагубнѣйшія. Наивреднѣйшее изъ употребляющихся въ сей землѣ таковыхъ обыкновеній есть сжиманіе *желудка* и *кишокъ* до такой тонкости, до какой токмо можно, дабы чрезъ то доставить, такъ какъ обманчиво говорятъ, станъ тонкой. Симъ способомъ дѣйствіе *желудка* и *кишокъ*, движенія *сердца* и *легкихъ*, почти всѣ *жизненныя работы* портятся и разстроиваются: отъ того-то происходятъ *непищеваренія* (извѣстныя и самимъ употребляющимъ *шнурованье* женщинамъ подъ именемъ *индижестіевъ*), *обомлѣнія*, *обмороки*, *кашли*, *чахотки* и проч. Мы изложили выше въ главѣ 1й, § 3емъ сего Тома невыгоды отъ

рой былъ ему весьма спасителенъ; потому что онъ посредствомъ его не токмо освободился отъ упомянутыхъ припадковъ, но и отъ *лихорадки*, къ которой весьма примѣтное имѣлъ расположеніе. Самые наши мужики при всемъ сильномъ *тѣлодвиженіи* своемъ, а особливо въ дорогахъ, не совсѣмъ избѣгаютъ лютости морозовъ; ихъ *жабы* суть слѣдствія по большой части морозовъ.

отъ *пеленанія* и *шнурованія*; и такъ читателя туда же отсылаемъ.

Ноги также весьма часто увѣчатся. Для чего малость ноги уважается? Мы не станемъ это изъяснять; но то извѣстно, что дѣйствіе такого мнѣнія изувѣчило многихъ людей. Почти девять десятыхъ частей изъ людей имѣютъ или отвердѣлости, или *бородавки* на ногахъ; болѣзни, чаще всего не отъ другаго чего происходящія, какъ отъ тѣсноты башмаковъ. *Бородавки* не только причиняютъ великую боль, но не даютъ и ходить, и слѣдовательно онѣ могутъ почесться отдаленною причиною многихъ другихъ болѣзней.

Слишкомъ узкіе башмаки суть причиною борадавокъ, затвердѣлостей и проч.

Величина и покрой башмака конечно должны быть соразмѣрны съ величиною и устройствомъ ноги. Ноги у младенца имѣютъ такой же видъ, какой руки; движенія ихъ *ножныхъ пальцовъ* столь же свободны, столь же легки, сколько движенія *пальцовъ ручныхъ*. Однако же развѣ малое только находится число людей, которые бы въ пожилыхъ лѣтахъ могли двигать или растопыривать *ножные* свои *пальцы*. Сіи пальцы, обыкновенно будучи сжаты въ ускихъ башмакахъ, сплюскиваются, и часто лежатъ одинъ на другомъ такимъ образомъ, что не можно ими никакъ пошевелить.

Другія невыгоды отъ очень ускихъ башмаковъ.

Высокіе каблуки не менѣе вредны ускихъ башмаковъ. Когда женщина идетъ, упираясь на пальцы ногъ, то конечно она кажется выше; но никогда такимъ образомъ хорошо итти не можетъ: она утѣсняется въ *составахъ*; всѣ ея члены находятся въ положеніи невольномъ; брюхо ея вдается, поджимается, и она не имѣетъ никакой пріятности въ движеніяхъ: пороки, совершенно происходящіе отъ выхокихъ каблуковъ, ускихъ башмаковъ и сжатыхъ *ножныхъ пальцовъ*. Почему изъ десяти женщинъ не сыщешь ни одной,

Невыгоды отъ женскихъ башмаковъ съ высокими каблуками.

ной, о которой бы можно было сказать, что она хорошо ходитъ. (μ) О *ножныхъ бородавкахъ* мы будемъ говорить въ Томѣ IV, главѣ 60й.

Опасности отъ подвязокъ, пряжекъ, ошейниковъ, галстуховъ и проч.

При надѣванiи на себя платья не надобно употреблять никакого роду связей. Подвязки, *пряжки*, и проч. когда очень плотно бываютъ застегнуты, препятствуютъ движенiю и свободному употребленiю членовъ; онѣ сопротивляются *кругообращенiю крови*, которая, будучи задержана, не даетъ роста частямъ, и причиняетъ разныя болѣзни. Узы, полагаемые около шеи, какъ-то ошейники, галстухи и проч. особенно опасны; они препятствуютъ свободному теченiю *крови* въ *мозгу*: отъ чего часто послѣдуютъ головныя боли, *обмороки*, *пострѣлы* и многiя другiя жестокiя болѣзни.

Въ чемъ состоитъ совершенство какого нибудь платья.

Все совершенство какого нибудь платья состоитъ въ томъ, чтобъ оно было покойно и чисто. Нѣтъ ничего смѣшнѣе, какъ быть невольникомъ отъ своего платья. Есть такiе люди, да и не малое ихъ число, кои лучше желали бы отъ утра до вечера пробыть неподвижными, какъ статуи, нежели потерпѣть разстройку въ одномъ только волосѣ, или въ одной только булавкѣ. Ежели бы надлежало намъ представить кого нибудь примѣромъ, какъ надлежитъ поступать въ разсужденiи своего платья, то бы мы представили на то Квакеровъ. Они всегда опрятны и часто прiятны, хотя ничего не имѣютъ излишняго. То, что другiе тратятъ на галуны, кружева, ленты, Квакеры то употребляютъ на избыточество чистоты. Уборка не иное

(μ) Но не въ одной ходьбѣ дѣло состоитъ: ежели женщина на высокихъ каблукахъ, будучи беременна, упадетъ, что весьма удобно случиться можетъ: то какого бѣдствiя отъ сего ожидать надлежитъ?

иное что есть, какъ тщеславіе въ платьи, и она часто скрываетъ величайшую нечистоту (1).

Надобно смотрѣть на темпераментъ при выборѣ платья.

Мы присоединимъ, относительно къ одеждамъ, что не довольно того, чтобъ онѣ сходны были съ климатами, годовыми временами, и періодами жизни; имъ надобно еще быть сходнымъ съ *темпераментами* и *тѣлосложеніями*. Сильной человѣкъ болѣе можетъ сносить теплоту и холодъ, нежели нѣжной и слабой; и такъ первой можетъ быть не столь разборчивымъ въ образѣ одѣванія себя, сколь второй.

Трудно назначить, сколько кому потребно платья.

Но какое количество одеждъ нужно каждому человѣку? Разумъ того рѣшить не можетъ; пусть опытъ рѣшитъ. Всякой человѣкъ самъ собою въ состояніи судить о числѣ одѣяній, нужномъ для содержанія себя въ теплѣ.

Какая цѣль свѣтскихъ людей въ выборѣ платья.

(Для этого надобно, чтобъ намѣреніе одѣвать и держать себя въ теплѣ, относительно къ годовому

---

(1) ***Квакеры*** или ***трясучки*** составляютъ нарочитую секту въ Англіи, еще болѣе любопытную по простому единообразному способу одѣванія себя, нежели по своему богопочитанію. Полная одежда одного цвѣта безъ галуновъ, безъ украшеній, хорошая и чистая рубаха безъ манжетъ, а особливо безъ кружевъ; никакой уборки на головѣ; чистота или опрятность, почти до суевѣрія простирающаяся, различаютъ сей классъ людей отъ прочихъ Агличанъ. Георгій Фоксъ, ихъ основатель, былъ простой сапожникъ. Недостатокъ и особенной вкусъ его непремѣнно побудили его къ избѣганію всякихъ отличныхъ одеждъ. Его ученики подражаютъ ему даже въ образѣ одѣванія себя, и уже болѣе вѣка, какъ сія секта существуетъ, ни единой ея членъ не перемѣнилъ сего обыкновенія.

Пенсильванія, провинція Сѣверной Америки, одна изъ прекраснѣйшихъ и богатѣйшихъ Соединенныхъ Колоній, почти вся населена ***Квакерами***. Вилгельмъ Пеннъ, сынъ Вице-Адмирала Аглинскаго сего имени, одинъ изъ первыхъ ихъ Членовъ, которому Король далъ сію сторону, привлекъ туда великое множество своей собратіи, и построилъ тамо ***Филадельфію***, городъ сильнѣйшій и паче всѣхъ торговый въ сей части свѣта. Онъ имѣетъ Философическое общество, въ коемъ Президентомъ былъ знаменитой и ученой покойной Г. Франклинъ.

времени, въ которомъ мы находимся, было единственною побудительною причиною при выборѣ одеждъ; однако же первая цѣль не такая, а всегда та, чтобъ нарядиться, да пощеголять; и мы не иначе думаемъ защитить себя отъ холода, или тепла, какъ сколько уборъ моды или времени то позволяетъ.

Щеголи подвергаются опасностямъ наипаче въ началѣ и концѣ годовыхъ временъ. На примѣръ, приближался ли день, установленной модою или обыкновенiемъ надѣвать весеннее платье: то они не разсуждая, не лучше ли еще подержать на себѣ зимнее платье, кидаютъ тотчасъ сiе послѣднее, и въ очень легонькомъ въ разсужденiи покинутаго платья ходятъ или ѣздятъ по гостямъ, во всякой часъ дни и ночи, тѣмъ съ большею опасностiю, что почти всегда въ это время держатъ еще большiе огни въ покояхъ (v). Я знаю, что мущины могутъ надѣвать камзолы подъ своимъ платьемъ, такъ какъ многiе и въ самой вещи носятъ; но женщины, которыя

(v) То, что Г. сочинитель говоритъ здѣсь, отъ слова до слова збывается на нашихъ щеголяхъ и щеголихахъ. Какъ скоро приходитъ Святая недѣля, то рѣдкой человѣкъ показывается въ зимнемъ платьи, а всѣ почти въ весеннемъ, а особливо въ церквахъ и на гульбищахъ. Такой скорой переходъ или перемѣна въ платьяхъ не минуетъ вредить. Не одинъ только холодъ, чувствуемый въ тѣлѣ, бываетъ слѣдствiемъ безумной сей моды или страннаго обыкновенiя. Я знаю человѣка, которой, выслушавъ литургiю въ холодной церкви въ великiе еще продолжающiеся морозы въ лѣтнемъ платьи, въ первой день Святой же недѣли, отъ остановленной и упавшей на *легкiя испарины* столь сильной получилъ *кашель съ удушьемъ*, что онъ продолжался цѣлое лѣто; и не минуемо бы причинилъ *сухотку* или *чахотку*, ежели бы одинъ просвѣщенный Врачь оной не предупредилъ. Не безумное ли дѣло, блеснуть однажды платьемъ, да и то въ глазахъ непросвѣщенныхъ людей, а по томъ долгое время страдать жесточайшими болѣзнями? Примѣтимъ, что всѣ такiе на легкѣ щеголи и щеголихи, побывавъ одинъ разъ въ своемъ платьи въ церкви, или на гульбищѣ на прим. въ первой день Пасхи, на другой день приходятъ туда удушаемы кашлемъ, вездѣ кашляютъ.

торыя бы могли имѣть такую же угрѣву, отъ того остерегаются; ихъ станъ, которой онѣ всегда находятъ слишкомъ обремененнымъ, отъ того бы много потерялъ статности. Впрочемъ сїе одѣянїе не помѣщено въ реэстрѣ тѣхъ, кои одобрены модою.

То же должно сказать о всѣхъ годовыхъ временахъ. Во всѣхъ ихъ можно видѣть болѣзни, причиняемыя неосторожностїю въ разсужденїи сего же. — Да великаго ли стоитъ здоровье въ сравненїи съ удовольствїемъ нравиться другимъ? — О! доброе здоровье: вотъ прекрасное дѣло показать на публикѣ!

ГЛАВА 8.

О неумѣренности.

Новѣйшїй писатель, Жанъ Жакъ Руссо, замѣчаетъ, что *умѣренность* и *тѣлодвиженїе*, суть два наилучшїе въ свѣтѣ Врачи; онъ бы могъ еще присоединить, что ежели бы *умѣренность* и *тѣлодвиженїе* наблюдаемы были въ точности, то бы не было нужды ни въ какомъ другомъ Врачѣ. *Умѣренность* по справедливости можетъ названа быть матерью или источникомъ здравїя. Большая часть людей поступаетъ такъ, какъ бы болѣзнь и смерть никогда не имѣла притти; однако, кажется, они сами ихъ призываютъ *неумѣренностїю* и распутствомъ.

Умѣренность столь же нужна къ сохраненїю здравїя, сколь тѣлодвиженїе.

(Иппократъ, коему мы одолжены почти всѣмъ тѣмъ, что касается до знаковъ и припадковъ болѣзней, предалъ намъ великое множество важныхъ правилъ о пользованїи болѣзней и сохраненїи здравїя; правилъ, коихъ никакой Врачь никогда не долженъ выпускать изъ виду, и коимъ всякой долженствовалъ бы учиться для пред-

предупрежденія болѣзней. Онѣ бы ихъ научили, что здравіе зависитъ отъ *умѣренности* и *тѣлодвиженія.* Не можно тому статься, говоритъ Иппократъ, чтобъ тотъ, кто ѣстъ, продолжалъ пользоваться здоровьемъ, ежели онъ не дѣйствуетъ, т. е. не имѣетъ *тѣлодвиженія. Тѣлодвиженіе* потребляетъ остатокъ *яствъ*, а *яства* возстановляютъ то, что отъ *тѣлодвиженія* разсѣялось. Онъ совѣтуетъ *умѣренность* какъ въ разсужденіи питья, пищи, труда и сна, такъ и вразсужденіи соитія съ женщинами. Въ сихъ правилахъ заключается все то, что новѣйшими сказано въ тысящѣ и тьмѣ книгъ. Онѣ толь тверды, что, ежели бы всѣ люди вознамѣрились по онымъ поступать, то бы Врачебная Наука осталась излишнею. Въ самомъ дѣлѣ, исключая *повальныя* и *случайныя* болѣзни, другія бы остались въ маломъ количествѣ, естьли бы *неумѣренность* не производила ихъ до бесконечнаго множества, такъ какъ мы уже и прежде о семъ намекнули.

Въ чемъ состоитъ здравіе.

Строеніе человѣческаго тѣла ясно показываетъ бѣдствія, долженствующія быть слѣдствіемъ *неумѣренности.* Здравіе зависитъ отъ добраго состоянія *твердыхъ* и *жидкихъ*; а это доброе состояніе зависитъ отъ свободнаго отправленія или исполненія *жизненныхъ работъ.* Доколѣ сіи *работы* исполняются порядочно, то мы бываемъ здравы и въ здоровьи; но какъ скоро онѣ помѣшаются, то и здравіе неминуемо пропадаетъ.

Дѣйствія неумѣренности.

Неумѣренность всегда за собою влечетъ и причиняетъ величайшіе беспорядки въ *жизненномъ устройствѣ.* Она вредитъ *пищеваренію*, разслабляетъ *нервы*, дѣлаетъ *отдѣленія* непорядочными, портитъ соки, и причиняетъ бесчисленныя болѣзни.

Какія суть причины мно-

(Однажды спросили у Боергава, какія бы были причины многихъ древнимъ неизвѣстныхъ болѣзней? —

Онъ

ОнЪ отвѣтствовалЪ: coquos numera, *сочти поваровъ*; онЪ бы могЪ, говоритЪ Г. КлеркЪ, прибавить: et otiosos, и *праздныхъ*. Беспечность или недѣятельность и нѣга еще болѣе имѣютЪ влiянiя на Физической составЪ, нежели на нравственность. Но не взирая на примѣрЪ и правила древнихЪ, *Гимнастика* и ученики Геродика, оной изобрѣтателя, почти никого не убѣждаютЪ. Однако же всѣ вЪ томЪ согласны, что здравiе драгоцѣннѣе всякихЪ сокровищь: по какому же злополучному року человѣкЪ во зло его употребляетЪ, какЪ скоро имЪ владѣетЪ? Для чего даже и тогда, когда его онЪ ищетЪ, совершенно поступаетЪ впротивность тому, чтобЪ надлежало дѣлать для обрѣтенiя онаго? Не подобно ли оно вольности, коей цѣна узнается только тогда, когда она потеряна?

гихЪ новыхЪ болѣзней.

ВсякЪ хочетЪ быть здоровымЪ; однако же большая часть людей превращаетЪ порядокЪ Природы, и ночь занимаетЪ мѣсто дня. ЧеловѣкЪ, врагЪ какЪ самому себѣ, такЪ и себѣ подобнымЪ, употребляетЪ десять рукЪ для услуженiя одному только момону; ему поставляются за однимЪ столомЪ произведенiя обоихЪ полукружiй, плоды и *вина* изЪ различныхЪ частей свѣта. ОтягченЪ будучи пищею, онЪ встаетЪ изЪ за стола, садится вЪ кресла; тутЪ ему подносятся *кофей* и *ликеры*. ОнЪ прибавляетЪ новой жарЪ кЪ *жизненному* жару; но *желудокъ*, чувствуя досаду, тотчасЪ выговариваетЪ ему за излишества: онЪ есть огнедышущая гора, содержащая вЪ себѣ вещества, кои киснутЪ. По *жиламъ* разливается жарЪ, вЪ голову приступаютЪ *пары*; и отягощенный ЛукуллЪ засыпаетЪ. Вставши сЪ исполненною паровЪ головою отЪ сна, жалуется онЪ на *вѣтры*, пученья и проч. Призывается Лѣкарь, которой предписываетЪ употребленiе *чаю* или питiй *мокротожидительныхъ*, теплыхЪ, заставляющихЪ все варить чрезЪ *непищеваренiе*. ВотЪ таковЪ-то почти

Странное и повседневное поведенiе богатыхЪ людей.

нашъ образъ жизни! а мы еще смѣемся *Омагуасамъ*, которые, прежде нежели сядутъ за столъ, другъ другу подаютъ клистирную трубку. (Естественная Исторія о больномъ человѣкѣ. Томъ I.)

Умѣренность состоитъ въ избѣганіи всякаго рода излишествъ.

Сходство между ростомъ растеній и животныхъ представляетъ сильнѣйшее доказательство слѣдующихъ за *неумѣренностію* опасностей. Влажность и жирность или навозъ особенно содѣйствуютъ къ приращенію; но излишество въ томъ или другомъ совсѣмъ оное останавливаетъ. Наилучшія вещи, когда доведены будутъ до излишества, становятся худыми, даже злотворными. Изъ сего мы видимъ, что вся мудрость человѣческая должна состоять въ знаніи управленія своими страстьми и желаніями, такъ чтобы избѣгаема была всякая крайность. Сіе-то умѣреніе особенно знаменуетъ разумное животное. *Невольники своихъ мамоновъ* всегда будутъ постыжденіемъ человѣчества.

Творецъ Природы произвелъ насъ съ желаніями, страстьми и похотьми, относящимися къ распространенію нашего рода, къ сохраненію нашего бытія, и проч. *неумѣренность* и тутъ часто во зло употребляетъ сіи различныя страсти; а *умѣренность* въ оныхъ состоитъ въ умѣренномъ употребленіи оныхъ. Человѣкъ, не доволенъ будучи удовлетвореніемъ естественныхъ желаній, созидаетъ себѣ нужды искуственныя, кои онъ всегда тщится изострить; но сіи мечтательныя нужды никогда не могутъ быть въ полности удовлетворены.

Неумѣренность не знаетъ предѣловъ.

Естество или Природа довольствуется только малымъ; а *неумѣренность* не знаетъ предѣловъ: отъ того-то пьяницы, обжоры, моты и проч. развѣ тогда только перестаютъ быть таковыми, когда доста-

токъ

токъ или здоровье продолжать долѣе распутства не дозволяетъ. Почему тогда развѣ могутъ они вообще признать свою погрѣшность, когда болѣе нѣтъ времени.

Не возможно преподать непременяемыя правила, касательно до способа, по которому каждый *темпераментъ* и каждое *тѣлосложенїе* должны удовлетворять своимъ хотѣнїямъ и желанїямъ. Самой невѣжда конечно знаетъ, что должно разумѣть чрезъ слово: *излишество;* и ежели только вѣдаетъ избирать или то, или другое, то онъ можетъ его избѣгнуть.

Великое правило *умѣренности* состоитъ въ томъ, чтобъ держаться простоты. Природа услаждается *яствами* простыми, безъ приправъ; и всѣ животныя, исключая человѣка, послѣдуютъ сей склонности Природы. Одинъ токмо человѣкъ предается излишествамъ; онъ грабитъ и иметъ дань неподобающую со всей земли единственно только для удовлетворенїя своимъ прихотямъ, роскоши и разрушенїю самаго себя. Превосходный писатель нашего вѣка Адиссонъ говоритъ о *неумѣренности* сими словами: „ Что касается до „ меня, то, когда я вижу сїи модные столы, по„ крытые всѣмъ богатствомъ четырехъ частей свѣта, „ мнѣ представляется, будто я усматриваю *подагру*, „ *водяную балѣзнь*, *лихорадку*, *спячку*, и почти всѣ „ другїя болѣзни, кроющїяся какъ бы въ засадѣ подъ „ каждымъ блюдомъ. „ —

Правило умѣренности, относительно къ яствамъ.

Неумѣренность не менѣе пагубна въ удовлетворенїи другихъ желанїй. Съ какою скоропоспѣшностїю злоупотребленїе крѣпкихъ напитковъ и плотскихъ похотей разрушаетъ наилучшее *тѣлосложенїе!* всѣ сїи пороки вообще другъ съ другомъ сцѣпляются. Почему и видимъ мы повседневно, что невольники *Бахуса* и *Вене-*

Слѣдствїя неумѣренности въ употребленїи крѣпкихъ напитковъ и плот-

сниxъ пожошей.

Венеры, едва достигнувши весны своей жизни, угнѣтаются бременемъ болѣзней, и скорыми шагами спѣшатъ къ вратамъ преждевременной смерти. Ежели бы люди размышляли о жестокихъ болѣзняхъ, о преждевременной смерти, какъ о повседневныхъ послѣдствiяхъ *неумѣренности*: то это правило заставило бы ихъ съ ужасомъ взирать на удовольствiе отъ своихъ забавъ, даже любимѣйшихъ.

Дѣйствiя неумѣренности отцовъ и матерей переходятъ даже на ихъ дѣтей.

Неумѣренность не однихъ только распутныхъ поражаетъ смертельными своими ударами; часто самая невинность терпитъ пагубныя ея слѣдствiя. Не видимъ ли мы множества несчастныхъ сиротъ, погибающихъ отъ бѣдности, между тѣмъ, какъ ихъ отцы и матери, не беспокоясь о будущемъ, расточаютъ на излишество и мотовство то, чтобы долженствовали они употреблять на воспитанiе своихъ дѣтей, сообразно съ своимъ состоянiемъ? Не видимъ ли мы множества несчастныхъ матерей, обремененныхъ не могущими имъ помочь дѣтьми, между тѣмъ какъ жестокiе ихъ отцы предаются безъ мѣры ненасытимымъ своимъ прихотямъ?

Но не одна только бѣдность есть слѣдствiемъ *неумѣренности*; сей проклятый порокъ разрушаетъ даже цѣлыя фамилiи. Ничто такъ не препятствуетъ распложенiю, ничто такъ не ускоряетъ смертiю младенцевъ, какъ излишества отцовъ и матерей.

Она есть причиною упадка фамилiй, и даже государствъ.

Бѣдные, трудящiеся во весь день и ввечеру ложащiеся довольными трезвою своею жизнiю, представляютъ намъ многочисленныя семейства; а *люди съ именемъ*, имѣющiе все обильно, живущiе въ богатствѣ и роскоши, часто изможневаются безъ наслѣдниковъ, коимъ бы они могли по себѣ оставить бесчисленныя свои сокровища. *Неумѣренность* имѣетъ даже влiянiе на

на государства и имперіи, которыя возвышаются и упадаютъ по мѣрѣ только того, какъ сей порокъ любимъ или ненавидимъ.

Мы не будемъ говорить о всѣхъ различныхъ составляющихъ *неумѣренность* порокахъ; мы даже не въ состояніи назначить и опредѣлить, какое каждый изъ нихъ имѣетъ вліяніе на здравіе; мы ограничимъ наши разсужденія однимъ частнымъ видомъ, на примѣръ злоупотребленіемъ столовыхъ напитковъ.

Злоупотребленіе столовыхъ напитковъ, взятое примѣромъ дѣйствій неумѣренности.

Все, что дѣлаетъ пьянымъ, побуждаетъ Природу къ *лихорадкѣ*, дабы тѣло избыло изъ себя поглощенной *ядъ*. Ежели *ядъ* принимаемъ будетъ каждой день, то не трудно предвидѣть, какія изъ того имѣютъ произойти послѣдствія.

Злоупотребленіе пьяныхъ напитковъ производитъ лихорадку.

Какое *тѣлодвиженіе* можетъ быть толь сильно, чтобъ въ состояніи было выдержать долго возвращающуюся повседневно *лихорадку?* Но *лихорадки*, причиняемыя пьянствомъ, не остаются только что простыми *лихорадками*; онѣ часто оканчиваются *воспаленіемъ груди*, *печени*, *мозга*, и производятъ пагубнѣйшія слѣдствія.

Воспаленіе груди, печени, мозга и проч.

Ежели питукъ не всегда подпадаетъ *острымъ болѣзнямъ*, то рѣдко избѣгаетъ *болѣзней продолжительныхъ*. *Пьяные напитки*, піемые излишно, ослабляютъ *орудія* и препятствуютъ *пищеваренію*; они разрушаютъ силу *нервовъ*, причиняютъ *параличъ* и *корчныя* болѣзни; они разгорячаютъ, и воспаляютъ *кровь*, истощаютъ *балзамическія* ея части, дѣлаютъ ее неспособною кругообращаться и разносить пищу по всѣмъ частямъ тѣла: отъ сего послѣдуютъ *завалы*, *мертвенности*, *водяныя болѣзни* и *чахотка*. Сіи болѣзни обыкновенно доводятъ пьяницъ до гроба; и когда однажды имъ подпадутъ сильные питуки, то онѣ по большой части остаются неизлѣчимыми.

Продолжительныя болѣзни различныхъ родовъ.

Болѣзни; причиняемыя частымъ употребленіемъ напитковъ, хотя и не до пьяна.

Многіе люди разрушаютъ свое здравіе питьемъ, хотя въ самой вещи и рѣдко напиваются до пьяна. Привычка *растворять вино* беспрестанно *съ водою*, такъ какъ они говорятъ, хотя подлинно не столь жестокія производитъ дѣйствія, однако тѣмъ не менѣе пагубна. Когда *сосудцы* непрестанно наполнены и растянуты, то различныя *пищеваренія* и раздѣлы *питательнаго* вещества не могутъ совершенно происходить, и слѣдовательно соки никогда пристойнымъ образомъ выдѣланы быть не могутъ. Почему и видимъ мы, что сіи люди обыкновенно страждутъ *подагрою, камнемъ, страмными вередами* на ногахъ и проч. или, ежели сіи болѣзни не оказались, то у людей тѣхъ духъ бываетъ унылъ; они дѣлаются *ипохондриками*, и имѣютъ другіе *признаки непищеваренія*, какъ мы о семъ упомянули и выше.

Пьянство есть причиною особенной Аглинской чахотки.

Чахотка (особенная Аглинская) столь нынѣ стала обыкновенна, что надобно почитать десятую долю жителей большихъ городовъ жертвою сей болѣзни. Пьянство безъ сомнѣнія есть одною изъ причинъ, коимъ должно приписать эту *чахотку*. Великое количество *вязкаго пива*, выпиваемаго простымъ народомъ въ Англіи, не можетъ не сообщить *крови* своего качества, и сдѣлать ее малоспособною къ *кругообращенію*: отъ сего послѣдуютъ *завалы* и *воспаленіе легкихъ*. Мало находится великихъ питуковъ *пива*, кои бы не сдѣлались *чахотными*; чему тотъ и не подивится, кто вникнетъ въ клейкое и почти *несваримое* качество крѣпкаго *пива*.

Тѣ, кои пьютъ *водку*, или головоломныя *вина*, всегда подвергаются величайшимъ опасностямъ. Сіи *напитки* разгорячаютъ и воспаляютъ *кровь*; они растягаютъ и разрываютъ нѣжные *сосудцы* легкихъ: со всѣмъ тѣмъ *Аглинская чахотка*, причиняемая сими напит-

нитками, есть столь повсемѣстна въ сей землѣ, что иной подумаетъ, что жители ея живутъ только *крѣпкими напитками* (а).

Привычка къ питью весьма часто корень свой имѣетъ въ бѣдности и несчастіяхъ. Несчастной пьетъ для утѣшенія себя; и подлинно онъ чувствуетъ нѣкоторое ободреніе; но увы! сіе ободреніе не долговременно; и когда онъ не будетъ имѣть *вина*, то тѣмъ жалчае, что онъ позабываетъ еще болѣе несчастіе свое. Онъ начинаетъ пить опять: симъ образомъ за хмѣлемъ слѣдуетъ похмѣлье, а за похмѣльемъ опять хмѣль, такъ что онъ становится *невольникомъ бутылки*, и наконецъ падаетъ жертвою отъ того пособія, которое онъ сперва почиталъ *врачевствомъ*. Нѣтъ ничего въ свѣтѣ пасмурнѣе и печальнѣе питука съ похмѣлья. Отсюда-то происходитъ, что остроумнѣйшіе за бутылкою люди бываютъ *премеланхоликами* съ похмѣлья, и часто они оканчиваютъ несчастное свое бытіе отъ нашествія или печали, или отчаянія. Слѣдствія отъ питья, коему предаются несчастные для утѣшенія себя.

Пьянство не токмо подрываетъ здравіе, но еще разрушаетъ и способности духа. Удивительно, какъ люди, хвалящіеся имѣніемъ вышшаго степени разума предъ степенемъ понятія скотовъ, могутъ увеселяться дѣланіемъ себя хуждшими оныхъ. Ежели бы они послѣ того, какъ по своей волѣ лишили себя своего разума, Пьянство разрушаетъ здравіе и доводитъ до безумія.

(а) Можно имѣть нѣкоторое понятіе о несмѣтномъ количествѣ *водки*, издерживаемой въ Великобританіи, и изъ того, что въ городѣ Эдимбургѣ и его окрестностяхъ, кромѣ привоза иностранной *водки*, записываемаго въ портахъ и таможняхъ, кромѣ еще большаго чаятельно количества привозимой тайкомъ, безъ платежа пошлины, щитается болѣе двухъ тысячь кубовъ, непрестанно употребляемыхъ на выгонку нѣкотораго *ликера*, настоящаго яда, называемаго *молоссомъ*. Чернь такъ безобразно ввыкла пить сію негодную *водку*, что когда дрягиль или мастеровой покажется на улицѣ качающимся, то кричатъ въ слѣдъ ему: He has got molaſſed.

ума, оставались въ томъ же состоянiи: то, кажется, должны бы наказаны быть такъ, какъ и скоты заслуживаютъ. Хотя же того не случается внезапнымъ слѣдствiемъ попоекъ; однако мы видимъ, что оно приближается къ своему концу. Привычка къ питью часто доводила величайшiе умы до состоянiя слабоумiя.

Странно, что успѣхи, учиненные въ художествахъ, наукахъ и политикѣ, не вывели изъ моды сего варварскаго обыкновенiя пить даже до излишества. Правда, оно не столь стало обыкновенно въ полуденныхъ странахъ Англiи, сколько было прежде; но оно всегда царствуетъ въ Сѣверныхъ частяхъ сего острова, въ коихъ сей остатокъ варварства почитается за дѣянiе гостепрiимства. Тамъ кто не напоилъ гостей до пьяна, тотъ и не почитаетъ, что довольно ихъ угостилъ. Принуждать кого нибудь пить, есть безъ прекословiя дѣло совершенной грубости. Хвастовство, отважность, угожденiе, или даже простосердечiе могутъ побудить человѣка, котораго принуждаютъ, принять рюмку въ такое время, въ которое также могъ бы онъ принять *яду*.

Крѣпкiе напитки паче всего вредны молодымъ людямъ.

Пьяные напитки особенно вредны молодымъ людямъ: они разгорячаютъ ихъ *нервы*, опровергаютъ его силы, и препятствуютъ ихъ *приращенiю*. Далѣе, частое употребленiе *крѣпкихъ напитковъ*, въ первыя времена жизни дѣлаетъ то, что въ послѣдствiи не можно будетъ отъ нихъ получить добрыхъ дѣйствiй. Тѣ, кои въ молодости привыкли къ *крѣпкимъ напиткамъ*, не могутъ отъ нихъ надѣяться никакой пользы, какъ отъ *крѣпительныхъ*, въ пожилыхъ лѣтахъ.

Ужасные пороки, коихъ источникомъ есть пьянство.

Пьянство не токмо само по себѣ есть наигнуснѣйшiй порокъ, но оно еще есть источникъ большей части другихъ пороковъ. Нѣтъ такого порока, беззаконiя, сколько бы ужасно оно ни было, на которое бы не

не отважился пьяница изъ страсти къ вину. Были такіе сего примѣры, что матери продавали платье своихъ дѣтей, продавали свою пищу, наконецъ даже продавали собственныхъ своихъ дѣтей, чтобъ купить глотокъ вина.

(Ежели мы будемъ разсматривать пьянство, относительно къ здравію, то, ежели оно не производитъ *повальныхъ болѣзней*, убиваетъ совсѣмъ. Во всѣхъ временахъ и повсюду несчастные люди, оному предающіеся, подвержены частымъ *воспаленіямъ груди*, *колотьямъ въ бокахъ*, не рѣдко прекращающимъ жизнь въ цвѣтѣ ихъ возраста. Ежели ускользаютъ они отъ сихъ ужасныхъ болѣзней, то впадаютъ за долго передъ старостію во всякія немощи, а наипаче въ *одышку*, ведущую ихъ къ *грудной водяной болѣзни*. Истощенныя отъ излишества ихъ тѣла не соотвѣтствуютъ уже дѣйствію *лѣкарствъ*, и болѣзни слабости, зависящія отъ сей причины, почти всегда бываютъ неизлѣчимыми. Къ счастію, общество ничего не теряетъ, когда погибаютъ бесчестящіе оное подданные, коихъ оскотѣвшая душа давно уже умерла нѣкоторымъ образомъ прежде тѣла.) Болѣзни отъ пьянства.

ГЛАВА 9.

О чистотѣ или опрятности.

Чистота, говоритъ Канцлеръ Баконъ, въ разсужденіи тѣла есть то же, что учтивство или благопристойность во нравахъ. Она служитъ къ засвидѣтельствованію того почтенія, того уваженія, коимъ мы должны обществу и намъ самимъ; потому что человѣкъ долженъ уважать себя. Но не надобно смѣшивать Какую должно имѣть мысль о чистотѣ.

чистоту съ прихотьми роскоши, со вкусомъ къ уборамъ, благовонiямъ, духамъ: все это принадлежитъ только до чувственности. *Чистота*, благопристойность, любезные поступки, суть знаки души мудрой и благоучрежденной, чувствующей то, чѣмъ она должна обществу; а напротивъ того неопрятность, грубость, видъ и поступки непристойные открываютъ душу нискую, срамную, забывающую то, чѣмъ она должна себѣ самой и другимъ.

Всякой можетъ быть чистымъ или опрятнымъ.

Недостатокъ чистоты есть никакъ низвинительное нерадѣнiе. Вездѣ, гдѣ воду не покупаютъ, всякой можетъ конечно быть чистымъ или опрятнымъ.

Чистота есть средство, наиболѣе способствующее къ испаренiю.

Матерiя *испаренiя* или *испарина*, непрестанно вылетающая изъ тѣла, принуждаетъ часто перемѣнять бѣлье. Сiя перемѣна особенно содѣйствуетъ къ *выметанiю кожи* (т. е. тому, чтобъ изъ за кожи выходила излишняя матерiя), толико нужному для здравiя. Когда сiе *выметанiе* или *испаренiе* задержано въ составѣ крови, или вогнано, отражено бываетъ во внутрь нечистотою бѣлья, то причиняетъ болѣзни *кожныя*, *лихорадки* и проч.

Холодность къ чистотѣ; причины оной.

(Поелику бѣлье (рубахи) носится на самой *кожѣ*, и покрывается почти совсѣмъ нашимъ платьемъ: то по этому оно изъ всѣхъ нашихъ частей одѣянiя остается болѣе всего въ небреженiи, хотя оно въ самомъ дѣлѣ есть наиважнѣйшее. Мы только думаемъ о прикрасахъ. Пусть будетъ блескъ по наружности; вотъ все то, чего требуетъ отъ насъ и отъ другихъ любовь къ роскоши. Нѣтъ нужды въ томъ, что нечистота, неопрятность, грязь на бѣльѣ питаютъ бесчисленныя болѣзни, отражая назадъ въ *составъ крови* соки, кои Природа, беспрестанно стремящаяся очищаться, непрерывно выгоняетъ посредствомъ *невидимаго* или

непри-

непримѣтнаго испаренія; а надобно только шелковое платье, покрытое галунами: *такъ въ свѣтѣ водится;* такъ поступаютъ *люди, знающіе вкусъ;* пусть будетъ верьхнее платье хорошо, то хотя бы не было у насъ и рубашки, это нѣтъ ничего; это порядокъ.

Сіе нелѣпое умствованіе, укоренившееся почти во всѣхъ людяхъ, производитъ то, что Вельможи, малосильные, богатые и бѣдные бѣлье почитаютъ излишнимъ уборомъ (потому что его почти не видно), и что они тогда развѣ объ ономъ помышляютъ, когда себѣ доставили все другое. Откуда происходитъ то, что кто бы могъ перемѣнять бѣлье каждой день, перемѣняетъ его чрезъ два дни; ктобы чрезъ два дни, тотъ чрезъ четыре или пять; наконецъ кто бы два раза въ недѣлю, тотъ только однажды. Худой запахъ есть за то удѣломъ первыхъ; худой запахъ, *завалы, лихорадки* суть удѣломъ вторыхъ; заразительной или противной и отвратительной запахъ, *завалы, лихорадки, кожныя болѣзни*, гадъ и проч. суть удѣломъ послѣднихъ. Дѣйствія и болѣзни, происходящія отъ того, что бѣлье не часто перемѣняется.

Станемъ имѣть не столь богатыя одежды, да и не столь великое количество оныхъ: то по сему расходу доставимъ мы себѣ болѣе бѣлья. Постараемся только накупить сего послѣдняго столько, сколько потребно для ежедневной перемѣны, то предупредимъ множество болѣзней: *испареніе*, всегда впиваемое новымъ бѣльемъ, не будетъ имѣть времени давать платью тотъ противной запахъ, которой несносенъ и самому себѣ и другимъ.) Выгоды отъ ежедневной перемѣны бѣлья.

Короста и большая часть *болѣзней кожи* происходятъ наипаче отъ недостатка *чистоты*. Правда, сій болѣзни заводятся отъ *прилипчивости*, отъ нездоровыхъ *яствъ* и проч. но онѣ бы не были долговременны, ежели бы болящіе оными были чисты. Нечистота причиняетъ коросту.

 Раз-

Гадъ. Чистота на то есть лѣкарство.

Различные роды гадовъ, которые беспокоятъ людей, домы и проч. должны бытiемъ своимъ нечистотѣ или неопрятности. Одна токмо *чистота* можетъ быть на то *лѣкарствомъ*; и вездѣ, гдѣ только находится гадъ, можно безошибочно думать, что *чистота* тутъ пренебрегается.

Нечистота есть одною изъ причинъ злыхъ лихорадокъ.

Одна изъ обыкновенныхъ причинъ *гнилыхъ лихорадокъ* есть недостатокъ *чистоты*. Сiи *лихорадки* чаще всего начинаются съ тѣхъ, кои живутъ въ домахъ сорныхъ и запертыхъ, кои дышатъ *воздухомъ* нездоровымъ, кои не предпринимаютъ *тѣлодвиженiя*, и кои носятъ замаранное платье. Въ нихъ-то *зараза* или *прилипчивость* вообще гнѣздится; а по томъ часто разсыпается по наружѣ къ великому ущербу тѣхъ, коихъ она касается. Въ семъ разсужденiи *чистота* должна почитаема быть предметомъ публичнаго вниманiя.

Неопрятныхъ людей надобно бѣгать, какъ заразительныхъ.

Не довольно мнѣ самому быть чистымъ; нечистота моего сосѣда можетъ повредить и мое здоровье, такъ какъ вредитъ его собственное. Ежели неопрятные люди не могутъ быть изгнаны, какъ наносящiе существенной ущербъ обществу: то надобно по крайней мѣрѣ бѣгать ихъ какъ *заразительныхъ*. Тѣ, кои рачительны о своемъ здоровьѣ, должны стоять на нѣкоторое разстоянiе отъ ихъ жилищъ.

Сколько-то нужна чистота въ тѣхъ мѣстахъ, гдѣ сбирается много людей.

Въ мѣстахъ, въ коихъ сбирается много людей, *чистота* должна наблюдаема быть какъ святыня. Всякъ знаетъ, что болѣзни *заразительныя* или *прилипчивыя* сообщаются или пристаютъ посредствомъ испорченнаго *воздуха*. Но все, что клонится къ тому, чтобъ испортить *воздухъ*, или распространить *заразу*, должно избѣгаемо быть съ величайшимъ раченiемъ.

Въ городахъ.

Въ слѣдствiе чего никогда не надобно терпѣть, чтобъ въ большихъ городахъ (да и въ малыхъ) не-

нечистоты, какого бы онѣ рода ни были, оставались на улицахъ; ни что такъ скоро не можетъ произвести *заразу*, какъ *калъ* больныхъ.

Что дѣлаетъ города нечистыми.

Во многихъ городахъ улицы почти столь же нечисты, сколько и конюшни, будучи всегда покрыты грязью, навозомъ, мусоромъ всякаго рода; даже часто случается видѣть мясные ряды и бойни по срединѣ большихъ городовъ. *Кровь*, обращающаяся въ *гнїенїе*, калы и проч. коими все вообще сїи мѣста покрыты, неминуемо испортятъ *воздухъ* и сдѣлаютъ его нездоровымъ. Сколь бы удобно было дѣятельной Полицїи предупредить сїи невыгоды, потому что въ ея власти находится всегда установлять законы, относящїеся до сихъ предметовъ, и принудить жителей къ исполненїю оныхъ!

Не надлежитъ до того допускать, чтобы бойни были въ городахъ.

(Удивительно, какъ позволяютъ быть бойнямъ въ нѣдрѣ городовъ; ибо что касается до мясныхъ рядовъ, то ихъ почти не льзя отлучить или отдалить отъ городовъ. Но бойни, находящїяся на улицахъ многолюднѣйшихъ и чаще всего народомъ посѣщаемыхъ, дѣлаются неизсякаемыми источниками порчи, которая, соединяяся съ выбрасываемыми повседневно нечистотами по улицамъ, дѣлаетъ пребыванїе въ большихъ городахъ нездоровѣйшимъ, вреднѣйшимъ здравїю, и способнѣйшимъ къ порожденїю болѣзней, къ питанїю ихъ и распространенїю (ϱ).

Выгоды отъ чистоты городовъ.

Мы съ прискорбїемъ принуждены сказать, что важность публичной *чистоты*, кажется, не довольно из-

(ϱ) Извѣстно, что бойни въ столичныхъ и большихъ городахъ мудростїю правительства запрещены, и бдѣнїемъ Полицїи не допускаются; но въ малыхъ городахъ случается по большой части видѣть гдѣ мясной рядъ, тутъ и бойню: отъ чего нестерпимое происходитъ зловонїе, а для жителей не одно токмо нареканїе за неопрятность, но вредъ и имъ самимъ и убитому скоту; ибо отъ тухлаго мяса скорѣе портится и самое свѣжее. Городничїе всякимъ образомъ должны сїе отвращать.

извѣстна СудьямЪ большей части многолюдныхЪ Агликскихъ городовЪ, хотя здравіе, честь, удовольствіе, все долженствовало бы побудить имѣть смотрѣніе за оною. Ничто столь усладительно не можетЪ удовлетворить чувствамЪ, ни принести жителямЪ чести, ни выгоднѣе быть для здравія, какЪ чистота большихЪ городовЪ; напротивЪ того ничто не можетЪ столь скоро подать иностранцамЪ худое мнѣніе о жителяхЪ, какЪ *нечистота* тѣхЪ же городовЪ.

Сколько бы какой народЪ ни возвышалЪ свое учтивство, вѣжливость и науки; но ежели онЪ пренебрегаетЪ *чистотою*, то мы не боимся сказать, что онЪ почитаться долженЪ всегда варварскимЪ (а).

НерадѣніЕ мужиковЪ вЪ разсужденіи чистоты.

Деревенскіе жители вЪ большей части земель, кажется, имѣютЪ нѣкоторое презрѣніе кЪ *опрятности* или *чистотѣ*; и ежели бы положеніе ихЪ жилищь не было выгоднымЪ: то бы они часто претерпѣвали самыя худыя дѣйствія отЪ сего отвращенія кЪ *чистотѣ*. Не можно почти найти мызы, деревни, передЪ воротами или на дворѣ коихЪ не навалены бы были кучи навоза; да часто какЪ скотЪ, такЪ и скотники, или хозяева живутЪ вЪ той же избѣ. Мужики особенно лѣнятся перемѣнять свое платье, держать домы вЪ холѣ, и проч. это не иное что есть, какЪ слѣдствіе беспечности или нерадѣнія и вкуса кЪ *неопрятности*. Правда, привычка можетЪ сдѣлать поведеніе это сноснымЪ; но она никогда не можетЪ сдѣлать того, чтобЪ черное, грязное платье и нездоровой *воздухЪ* были здоровыми.

Поели-

(а) ВЪ древнемЪ Римѣ величайшіе мужи не почитали *чистоту* предметомЪ недостойнымЪ своего вниманія. Плиній говоритЪ, что отходы и публичные стоки, сдѣланные для спуску нечистотЪ изЪ города, были изЪ всѣхЪ публичныхЪ строеній важнѣйшими; и онЪ большую приписываетЪ похвалу Тарквину, Агриппѣ и другимЪ РимлянамЪ, кои сдѣлали, или усовершенствовали сіи строенія, нежели одержавшимЪ величайшія побѣды.

Средство побуждать къ опрятности людей, держащихъ или продающихъ запасы.

Поелику большая часть предметовъ, касающихся до *пищеупотребленія*, какъ-то *яства*, пойла и проч. приготовляются крестьянами и простымъ народомъ, или идутъ чрезъ ихъ руки: то надлежало бы употребить всѣ возможныя средства возбудить сихъ людей къ *чистотѣ* и ободрить ихъ до того, чтобъ она взошла у нихъ въ привычку. На примѣръ, можно бы давать небольшое награжденіе тѣмъ, которые бы принесли на торгъ наичистѣйшіе и лучшіе припасы, а особливо когда бы потребно было *масло коровье*, *сыръ* и проч. напротивъ строго наказывать тѣхъ, кои бы не исполняли сего закона. Надлежало бы употреблять такія же средства въ разсужденіи мясниковъ, хлѣбниковъ, пивоваровъ и всѣхъ готовящихъ нужныя для жизни вещи.

Нужда въ чистотѣ въ лагеряхъ.

Чистота должна быть наблюдаема со всякою строгостію въ лагеряхъ. Ежели она тамо пренебрежена будетъ, то *заразительныя* болѣзни тотчасъ распространятся въ арміяхъ, и убьютъ болѣе воиновъ, нежели оружіе непріятелей. Іудеи во время пребыванія своего въ пустынѣ получили особенныя наставленія, относящіяся до *чистоты* лагерей (b).

Сіи законы должны наблюдаемы быть всѣми тѣми, кои находятся въ таковомъ же положеніи. Можно сказать, что книга законовъ, данная Іудеамъ, явно клонится къ тому, чтобъ побудить ихъ къ *чистотѣ*. Кто только размыслитъ о свойствѣ ихъ климата и о болѣзняхъ, коимъ они были подвержены, тотъ почувствуетъ, сколько-то нужны были таковые законы.

Чистота въ Востокѣ есть дѣяніе или

Достойно замѣчанія то, что въ Востокѣ *чистота* составляетъ существенную часть Богопочитанія. Магометанская религія, такъ какъ и Іудейская, имѣетъ свои

(b) *Мѣсто тебѣ да будетъ внѣ полка, и изыдеши тамо вонъ: и рылецъ (лопатка) да будетъ тебѣ за поясомъ твоимъ, и будетъ егда сядеши внѣ, и да ископаеши имъ (яму), и да покрыеши и проч.*

должносшь Богопочишанія.

свои *бани*, свои омовенія, свои очищенія. Предметъ или конецъ, онымъ приписуемый, конечно есть внутренняя чистота; но цѣлію не менѣе остается и сохраненіе здравія (1).

Какимъ образомъ сіи омовенія служатъ къ сохраненію здравія, къ предохраненію отъ заразительныхъ болѣзней.

Сколь странными ни кажутся сіи омовенія, однако же мало находится вещей, толико же способствующихъ къ сохраненію здравія. Напримѣръ, ежели кто посѣтивъ больнаго, коснувшись мертвеца, или сдѣлавъ что нибудь такое, вымоется, прежде нежели придетъ въ беседу, или сядетъ за столъ: то онъ чрезъ то менѣе подвергнется опасности заразиться болѣзнями, и менѣе сообщить оныя другимъ.

Они спосѣшествуютъ испаренію, укрѣпляютъ тѣло и оживляютъ духи.

Частыя омовенія не только очищаютъ *кожу* отъ отъ всякой грязи и всякихъ нечистотъ, къ оной пристающихъ; но еще содѣйствуютъ къ *испаренію*, укрѣпляютъ тѣло и оживляютъ духи. Сколько чувствуетъ себя облегченнымъ, оживленнымъ тотъ, кто выбрился, вымылся, перемѣнилъ рубаху, а особливо когда долго того не дѣлалъ!

Выгоды отъ частаго умовенія ногъ.

Обыкновеніе на Востокѣ умывать ноги хотя отъ свойства того климата происходитъ, однако тѣмъ не менѣе

(1) Турки по закону своему принуждены приниматься пять разъ за то, что они называютъ *Аптестомъ*, т. е. мыть у себя лицо, шею, локти, руки и ноги. Но не все тутъ: *ваня* повелѣвается строгимъ образомъ всякому доброму Мусульманину, переспавшему съ своею женою. Въ семъ случаѣ не довольно умыться упомянутымъ образомъ, а непремѣнно надобно сходить въ *ваню* и очистить все тѣло. То же приказано исполнять всякой разъ, когда придетъ на мысль бракъ или совокупленіе, не токмо съ мужеской стороны, но и съ женской: каждая вдова, каждая дѣвица должна также поступать послѣ своихъ *мѣсячныхъ*. Но, не говоря о всѣхъ сихъ обязательствахъ, надобно признаться, что нѣтъ въ свѣтѣ такъ *чистоту* любящаго народа, какъ Турецкой; потому что Турки моютъ еще, да и не одинъ разъ, ротъ, бороду, руки прежде и послѣ кушанья. Они также моются поутру вставъ съ постели, и когда только удовлетворятъ естественнымъ нуждамъ. Холостой Турокъ долженъ итти въ *ваню*, ежели случилось ему получить плотское удовлетвореніе во снѣ.

женѣе есть дѣянїе *чистоты* прїятнѣйшее и особенно содѣйствующее къ сохраненїю здравїя. *Потъ* и грязь, коими непрестанно покрываются сїи части, всегда не дают свободнаго ходу *испаренїю*. Сїе дѣйствїе *чистоты* предупреждаетъ часто *простуды* и *лихорадки*. Ежели кто приложитъ старанїе къ вымыванїю ногъ и бедеръ въ теплой водѣ повечеру, послѣ того, какъ онѣ днемъ подвержены были холоду и мокротѣ: тотъ часто предохранитъ себя отъ худыхъ слѣдствїй, могущихъ отъ того произойти.

(„ Я видалъ, говоритъ Г. Тиссотъ, что смер„ тельныя *боковыя колотья* схватывали тѣхъ путеше„ ственниковъ, которые обмочившись на дорогѣ, или за„ были, или не хотѣли перемѣнить свое платье. Когда у „ кого тѣло, голени и ноги обмокли, то полезнѣе всего „ мыться теплою водою. Когда обмокли одни только „ голени, то омовенїе оныхъ теплою водою лучше все„ го. Я вылѣчилъ совершенно людей, страдавшихъ силь„ ными *коликами*, когда обмокли у нихъ ноги, давая „ имъ такой же совѣтъ. Это омовенїе еще дѣйстви„ тельнѣе бываетъ, когда въ водѣ распускается нѣсколь„ ко *мыла*. „)

Болѣзни, кои предупреждаетъ сїе дѣйствїе чистоты.

Нигдѣ столько не нужна *чистота*, какъ на морскихъ суднахъ. Ежели въ оныя однажды вкрадутся *повальныя* болѣзни, то никто отъ нихъ не избѣжитъ. Наилучшее средство предотвращать сїи болѣзни, состоитъ въ томъ, чтобъ неутомимо смотрѣть за *чистотою* экипажа какъ въ разсужденїи его платья, такъ постельныхъ одѣялъ и проч. А хотя и проявится какая нибудь *повальная* болѣзнь, то *чистота* есть опять средство воспрепятствовать ей, чтобъ та болѣзнь не сообщилась. Она равно нужна и тогда, когда болѣзнь миновала, однако остается опасность, чтобъ опять не появилась: для этого надобно платье, одѣялы, все касающееся *ко-*

Важность чистоты на корабляхъ.

жи; вымыть съ великимъ раченіемъ, и послѣ того хорошенько окурить сѣрнымъ духомъ. *Зараза* или *прилипчивость* долго можетъ таиться въ замаранномъ платьи, потомъ выйти, и произвести величайшія опустошенія.

Въ Гофшпиталяхъ.

Мѣста, въ коихъ сбирается много больныхъ, требуютъ того, чтобъ *чистота* наблюдаема была, сколько возможно, строжайшимъ образомъ. Въ Гофшпиталяхъ часто одинъ только запахъ можетъ обеспокоить здоровыхъ людей: такъ какое уже дѣйствіе произведетъ онъ надъ больными? Въ такомъ Гофшпиталѣ, въ которомъ пренебрегается *чистота*, здоровые люди болѣе подвергаются опасности впасть въ болѣзнь, нежели сколько больные могутъ надѣяться возвратить здравіе.

Нераденіе тѣхъ, кои пользуютъ больныхъ, относительно до чистоты.

Ничто столь съ разумомъ не сходно, какъ нерадѣніе, показываемое пользующими больныхъ, о *чистотѣ* ихъ. Они бы почли себя беззаконниками, ежели бы потерпѣли, чтобъ что нибудь касающееся больнаго, на пр. *лихорадкою*, было чисто; и они лучше бы согласились оставить валяться въ его калѣ, нежели велѣть перемѣнить его постелю, и проч.

Ежели чистота нужна здоровому человѣку, то кольми наче больному. Для чего?

Ежели *чистота* нужна для здороваго человѣка, то безъ сомнѣнія она еще нужнѣе для больнаго. Одна токмо *чистота* есть единственнымъ средствомъ противъ многихъ болѣзней, оною токмо укрощаемыхъ; но когда она опущена будетъ, то часто легчайшія болѣзни превращаются въ самыя *злыя*. То же невѣжество, которое воспящало для больныхъ впусканіе свѣжаго *воздуха*, кажется, также воспящаетъ содержать ихъ въ *чистотѣ*; но сіи губительныя предразсужденія, какъ мы не безъ причины надѣемся, въ скоромъ времени совсѣмъ искоренятся.

(Выше

(Выше сего показано было, сколько-то нуженЪ поновляемый и свѣжїй *воздухЪ* для больныхЪ; также доказано, что онЪ есть сильнѣйшимЪ *лѣкарствомЪ* вЪ пользованїи почти всѣхЪ болѣзней. Мы не страшимся такую же приписать похвалу *чистотѣ:* нѣтЪ такихЪ обстоятельствЪ, по которымЪ бы не можно было очистить или перемѣнить постелю и проч. когда она зачернѣла или замаралась. Простой народЪ вЪ разсужденїи сего наполненЪ предразсужденїй. Приставники или служители больныхЪ наипаче вЪ семЪ случаѣ упрямы: сколько бы Лѣкари ни обЪясняли имЪ своихЪ намѣренїй, только ушей у нихЪ нѣтЪ, и всегда поступаютЪ они на свою голову.

Она столь же нужна для больнаго, сколько свѣжїй воздухЪ.

Не рѣдко случается видѣть, что у больныхЪ, естьли хотя мало *продолжительна* ихЪ болѣзнь, оказываются *синева, садны,* или *коры* на нижней части спины: они чрезЪ всю свою долговременность должны бытїемЪ своимЪ *нечистотѣ;* а доказательствомЪ сей истиннѣ служитЪ то, что часто одно токмо чистое бѣлье довольно на выпользованїе оныхЪ. Часто также сїи болячечныя *коры* превращаются вЪ *антоновЪ огонь* и умерщвляютЪ больнаго, котораго большїй присмотрЪ за *чистотою* купно сЪ другими пособїями спасЪ бы.

Пагубныя слѣдствїя нечистоты у больныхЪ.

Вообще надобно сказать, что какЪ скоро больной замарался, то вЪ какомЪ бы онЪ состоянїи ни былЪ, надобно перемѣнить ему бѣлье (рубаху, простыню и проч.) Ежели бѣлье новое *весьма чисто, весьма сухо* и *тепло,* то тѣмЪ лучше; ежели больной потѣлЪ, то надобно снять сЪ него рубаху сЪ наблюденїемЪ тѣхЪ же предосторожностей; а ежели болѣзнь не потливаго свойства, то и тутЪ надобно перемѣнять бѣлье одинЪ разЪ вЪ каждой день.

КакЪ скоро больной замарался, то надобно перемѣнить ему бѣлье.

Между всѣми сими предразсудками обыкновеннѣйшее есть то, что будто не надобно на больнаго на-

Предразсужденїе относи-

тельно до бѣлаго ново-выщелочен-наго бѣлья.

надѣвать бѣлое нововыщелоченное бѣлье; что надобно ему нѣсколько быть поношену или употребленну: въ слѣдствіе чего даются другимъ на ношеніе рубашки, и кладутся въ скарбѣ, долженствующемъ служить больному. Сіе поведеніе не лѣпо и пагубно.

Нелѣпость сего пред-разсужденія.

Оно не лѣпо въ томъ, что для того надѣвается свѣжее бѣлье на больнаго, что находившееся прежде на немъ, будучи напоенно *потомъ* или *испареніемъ*, не можетъ оныхъ болѣе впивать въ себя; и ежели надѣваемое на него поношено было, то всякой разумѣть можетъ, что оно потеряло уже нѣкоторую часть своихъ свойствъ, и что оно тѣмъ менѣе въ состояніи выполнить сіе *показаніе*, чѣмъ носившій оное человѣкъ имѣлъ болѣе *пота* или *испарины*.

Вредъ отъ онаго.

Оно пагубно въ томъ, что человѣкъ, избираемый для ношенія сего бѣлья, не всегда обстоятельно разсматриваемъ бываетъ; да и впрочемъ сколько бы онъ по видимому здоровъ ни былъ, однако онъ никогда столько здоровымъ быть не можетъ, чтобъ не сообщилъ платью тѣхъ нездоровыхъ качествъ, кои заставляютъ здоровыхъ людей ежедневно перемѣнять бѣлье, такъ какъ мы показали то въ началѣ сей главы. А что уже сказать надлежитъ, ежели этотъ человѣкъ боленъ, или скрывается въ немъ какая нибудь тайная порча? Ежели нѣтъ никого, кто бы охотно взялся носить бывшее на другомъ человѣкѣ бѣлье: то почему такъ вздумали, что будто съ больнымъ не надобно толь же осторожно поступать?

Средства отвращать мнимые недостатки нововыщелоченнаго бѣлья.

Но, скажутъ мнѣ, нововыщелоченное бѣлье имѣетъ нѣчто грубое, сырое и запахъ непріятной: вотъ чего стараются избѣгать. Сіи легкіе недостатки, ежели только недостатками ихъ назвать можно, не могутъ поставлены быть на ровнѣ съ слѣдующими за вышепомянутою практикою невыгодами. Всего легче ихъ отвра-

вратить. Разогрѣй передъ печкою или каминомъ твое бѣлье, разомни его твоими руками: оно сдѣлается мягкимъ, запаху противнаго имѣть не будетъ, въ состоянiи будетъ выполнить *показанiе* Врачей, и доставить больному всѣ выгоды, какихъ токмо ожидать надлежитъ.

Чистота обыкновенно нравится всѣмъ людямъ. Мы не можемъ не похвалить ее въ другихъ, хотя бы ее сами не исполняли. Она въ нашихъ глазахъ болѣе имѣетъ прiятностей, нежели убранство, нарядность, щегольство; и часто привлекаетъ наше почтенiе, между тѣмъ, какъ убранство не производитъ никакого чувствiя. Она есть украшенiе для всякаго состоянiя. Начиная съ самаго великаго даже до самаго малаго, никто не исключенъ отъ наблюденiя ея. Мало есть добродѣтелей, толь же важныхъ въ обществѣ, какъ точное наблюденiе *чистоты:* она должна наблюдаема быть повсюду съ величайшимъ раченiемъ; а въ многолюдныхъ городахъ должна исполняема и уважаема быть какъ святыня (c). Выгоды чистоты предъ убранствомъ или щегольствомъ.

Мы не можемъ окончить сего члена, чтобъ купно всѣмъ сердцемъ не побудить всѣхъ людей во всѣхъ минутахъ жизни къ наблюденiю всякимъ посильнымъ образомъ *чистоты.* Мы не почитаемъ ее главною добродѣтелiю; но совѣтуемъ ее какъ нужную для содѣланiя жизни сносною, какъ прiятную и полезную обществу, какъ весьма важную для сохраненiя здравiя.

 ГЛА-

(c) Улицы большихъ городовъ, по коимъ проходить не можетъ вода, должны вымываемы быть повседневно: одно токмо это есть единое средство содержать ихъ въ совершенной чистотѣ; и ежели предположить средства на выборъ, то мы увѣрены, что это менѣе всѣхъ будетъ стоить.

ГЛАВА 10.

О заразѣ (σ) или *прилипчивости*.

Почти всѣ болѣзни прилипчивы; и такъ надобно избѣгать сообщенія съ больными.

Почти всѣ болѣзни *заразительны* или *прилипчивы*. И такъ надобно, сколько можно, избѣгать всякаго сообщенія съ больными. Обыкновеніе навѣщать ихъ, хотя бы то было и съ добрымъ намѣреніемъ, можетъ влещи за собою весьма дурныя слѣдствія. Мы не хотимъ воспрепятствовать дѣяніямъ любви или благотворности, а особливо къ нуждающимся больнымъ; но не льзя намъ не охулить тѣхъ, которые изъ пустой или неосторожной нѣжности, также изъ непристойнаго любопытства, подвергаютъ опасности свою жизнь и жизнь своихъ сосѣдовъ.

Болѣзни сообщаются отъ больныхъ посѣщающимъ, а отъ сихъ другимъ.

Комнаты больныхъ, а особливо въ деревняхъ, вообще отъ утра до вечера наполнены неосторожными посѣтителями. Чаще всего случается тамо видѣть слугъ, или молодыхъ людей, прислуживающихъ на перерывъ больнымъ, или безъ сна просиживающихъ надъ ними цѣлую ночь. Это бы конечно было чудомъ, ежели бы они всегда могли избѣгнуть сами болѣзней. Опытъ представляетъ намъ повседневные примѣры, сколько-то опасны и пагубны сіи поступки. Часто случается, что эти люди не токмо сами заражаются *лихорадками*, но и сообщаютъ ихъ другимъ, такъ что наконецъ *лихорадка* та становится *повальною* болѣзнію.

Весьма бы тотъ не разуменъ былъ, естьли бы кто, не имѣвши еще на себѣ *оспы*, пришелъ къ лежащему въ *оспѣ* человѣку. Но многія другія *лихорадки* не менѣе *заразительны*, какъ и *оспа*, и столько же па-

---

(σ) Читатель не долженъ здѣсь разумѣть одну токмо ту *заразу*, которая бываетъ во время *чумы или моровой язвы*, но и всякую другую, пристающую отъ больныхъ къ здоровымъ: и для того-то названа она еще и *прилипчивостію*.

пагубны. Нѣкоторые думаютъ, что *лихорадки* опаснѣе бываютъ въ деревняхъ, нежели въ большихъ городахъ, по причинѣ той, что въ деревняхъ не скоро можно найти пособія отъ Врачей. Сїе разсужденїе въ нѣкоторыхъ обстоятельствахъ можетъ быть истиннымъ; но мы побуждаемся вѣрить, что это происходитъ чаще всего отъ приведенныхъ нами выше причинъ.

Ежели бы кто захотѣлъ изыскивать способы распространять *заразу* или *прилипчивость*, то бы не нашелъ дѣйствительнѣе того, которой состоитъ въ посѣщенїи больныхъ.

Посѣтители не токмо подвергаютъ опасности самихъ себя, спутниковъ и домашнихъ, но даже вредятъ и самымъ больнымъ. Вобравшись въ великомъ множествѣ въ горницу, они дѣлаютъ *воздухъ* нездоровымъ. Ихъ шопоты, слова томныя и сквозь зубовъ пропущаемыя, ихъ поникшая и прискорбная унылость возмущаютъ воображенїе больнаго, и повергаютъ его въ унынїе или отчаянїе.

Посѣщенїя вредны и посѣтителю и посѣщаемому. Для чего.

Больные люди, а особливо страждущїе *лихорадками* дожны быть одни съ ихъ служителемъ, сколько это возможно. Зрѣнїе на посторонняго человѣка и все могущее возмутить духъ, бываетъ имъ вреднымъ.

Люди больные должны быть одни съ своимъ служителемъ.

Одинъ Монтпельерской Профессоръ, извѣстный съ доброй стороны по своему духу и свѣденїямъ, часто намъ говаривалъ, что когда призыванъ онъ былъ къ какому нибудь больному, то начиналъ сперва выгонять всѣхъ лишнихъ людей изъ комнаты, и приказывалъ служителю никого въ оную не впускать, кто бы то ни былъ. Сїя практика весьма мудра; желательно бы было, чтобъ она наблюдаема была всѣми Врачами.

Г. де Гаенъ признается съ достойнымъ величайшихъ въ Европѣ Врачей чистосердечїемъ, что онъ

сдѣ-

сдѣлалъ ошибку (которая чуть только не пагубною сдѣлалась больному), приказавъ ученикамъ, за нимъ слѣдовавшимъ, остаться при себѣ, между тѣмъ какъ онъ чинилъ свои демонстраціи. Съ сей-то минуты вознамѣрился онъ позволять слушателямъ своимъ только взглянуть на больнаго для испытанія настоящаго состоянія болѣзни, а потомъ отойти въ ближнюю комнату, а тамо уже разсуждать о томъ, что они замѣтили. Ежели бываніе двацати человѣкъ чрезъ четверть часа причинило толь нарочитую перемѣну въ болѣзни: то не по сильнѣйшей ли причинѣ должны быть больному пагубными семь или восемь визитовъ, болѣе или менѣе, слѣдующіе непрерывно одинъ за другимъ отъ утра до вечера?

Другія невыгоды отъ несовмѣстныхъ посѣщеній больныхъ.

Но не однѣ только упомянутыя невыгоды происходятъ отъ стеченія праздныхъ людей; есть еще одна, столь же опасная, ежели только не болѣе, а именно, что большая часть людей, даже между чернью, почитаетъ себя знающею секреты противъ всѣхъ болѣзней. Какъ скоро взойдутъ такіе люди къ больнымъ, такъ скоро и начинаютъ разсыпать свое знаніе, и побуждаютъ больныхъ послѣдовать ихъ совѣту именемъ дружества или другою и какою нибудь побудительною причиною. Отъ сего случается, что Лѣкарскія предписанія едва исполняются, или исполняются, да только съ опущеніемъ чего нибудь и отнѣкиваніями. Но болѣзнь, которая идетъ всегда своимъ чередомъ, т. е. совершаетъ свои перевороты, и по непремѣняемому закону Природы усиливается по мѣрѣ, какъ она созрѣваетъ, которая впрочемъ не пользуема бываетъ точнымъ наблюденіемъ пристойныхъ *лѣкарствъ*, похищаетъ больнаго къ великому удивленію Лѣкаря, который, поступая по непремѣняемымъ правиламъ благооснованной Врачебной Науки, ласкался надеждою скораго выпользованія.

Вра-

Врачебная Наука съ своей стороны неминуемо теряетъ нѣчто отъ своей цѣны. Врачь, будучи обманутъ ложною довѣренностїю, оказываемою ему больнымъ или родственниками его, или предстоящими, полагается на ихъ совѣсть; онъ не можетъ подозрѣвать, чтобъ не исполняемы были его предписанїя; онъ помнитъ, что предписалъ *лѣкарства* годныя: но не видитъ дѣйствїя оныхъ, или видитъ, да только противныя. Ежели онъ любитъ въ самомъ дѣлѣ свою Науку; ежели беретъ участїе все, требуемое человѣколюбїемъ и его состоянїемъ; ежели послѣдуетъ мудрому наставленїю *нынѣшняго Иппократа*; ежели описываетъ ходъ болѣзней, представляемой ему практикою и употребляемыми на выпользованїе оныхъ средствами: то видитъ себя на каждомъ шагу остановляемымъ, и сходство, сїя прямая тропа въ дѣлѣ опыта, не иное что для него есть, какъ страшный лабиринтъ. Какъ *Икару*, такъ и ему измѣняютъ крылья, и всегда повергаютъ его снова въ непроходныя дебри.

Онъ теряетъ много для собственнаго своего свѣденїя; и ежели онъ увѣренъ, что основательная Врачебная Наука получила бытїе свое отъ наблюденїя и опыта: то слѣдовательно, ежели онъ предприиметъ когда нибудь намѣренїе сообщить потомству изъ практики имъ замѣченное, то сообщитъ только погрѣшности, тѣмъ болѣе опасныя, что онѣ запутаны будутъ и вплетены въ премногїя истинны. Отъ сего-то происходитъ неизвѣстность наблюденїй, разсѣянныхъ то здѣсь, то тамо въ твоpенїяхъ даже величайшихъ нашихъ учителей; отъ сего-то также медленные и сомнительные успѣхи юныхъ Врачей, которые, не имѣя ни наблюденїй, ни опыта при себѣ, и не всегда будучи въ состоянїи различить истинну отъ лжи, принуждены бываютъ оставить ту стезю, которую проложили

имъ ихъ учители, и такъ сказать, создать себѣ новую Науку, которая, какъ ему кажется, потеряла настоящее свое бытіе.)

Обыкновеніе зывать людей на похороны, есть другой способъ распространять заразу.

Укоренившееся, наипаче въ деревняхъ, обыкновеніе зывать людей на похороны, и приглашать ихъ въ ту комнату, въ которой лежитъ мертвецъ, есть другое средство распространить *заразу*; потому что *зараза* не всегда умираетъ съ больнымъ. Такая *зараза* почти всегда усиливается по мѣрѣ, сколько распространяется или возрастаетъ *гніеніе*. Это наипаче случается послѣ *лихорадокъ злыхъ*, или другихъ болѣзней, сопровождаемыхъ *гнилостію*. Тѣла умершихъ сими болѣзнями не должны долго оставаться непогребенными; и сколько возможно, не надобно къ нимъ близко подходить (т).

Средства препятствовать распространенію заразы.

Превосходнымъ средствомъ предохранять себя отъ *заразы* было бы то, чтобы здоровые люди были удалены отъ больныхъ. Іудейской законодавецъ между всѣми мудрыми законами, преданными имъ для храненія здравія, особенное имѣлъ вниманіе ко всему тому, что могло служить къ удаленію *заразы* или *скверны*, какъ онъ ее называетъ, запрещая приближаться, или касаться больнаго, или тѣла мертваго. Больные почти всегда отлучаемы были отъ здоровыхъ; да еще и приближаться къ ихъ ставкамъ или жилищамъ было беззаконіе. Ежели кто нибудь только коснулся больнаго или мертваго тѣла, то надобно было ему измыться, а притомъ чрезъ нѣсколько времени не являться между людьми.

За-

(т) Я по поводу сего предлагаю здѣсь два совѣта: 1) Я не совѣтую давать и послѣдняго цѣлованія тѣмъ мертвымъ, отъ коихъ выходитъ зловоніе, наипаче же умершимъ отъ *лихорадки высыпной*, или *гнилой*; 2) ни коимъ образомъ не вскрывать тѣхъ кадаверовъ, отъ коихъ выходитъ вонь гніющей мертвечины; потому что эта вонь можетъ здороваго человѣка заразить *гнилою лихорадкою*. Сіе послѣднее наипаче касается до Анатомическихъ учениковъ.

Зараза часто сообщается посредствомъ платья. Весьма опасно носить послѣ больныхъ платье, наипаче же когда оно не вымыто, не окурено и проч. потому что *зараза* долгое время въ оныхъ можетъ таиться, а по томъ вытти и произвести самыя плачевныя слѣдствія. Изъ сего видно, сколько-то опасно покупать на удачу платье, ношеное другими людьми.

Платье послѣ больныхъ носить опасно; потому что оно можетъ заразить.

(Всякъ знаетъ употребляемыя во время *моровой язвы* предосторожности. Одежда и мебели, *язвою зараженныя*, выставляются на нѣкоторое время, болѣе и менѣе продолжающееся, на вольномъ *воздухѣ*, дабы *зараза* вышла парами, что просто называютъ вывѣтрѣла. На Востокѣ, гдѣ такія предосторожности опускаются, *язва* весьма часто возвращается опять.

Но не одно токмо платье и мебели суть орудіями, могущими распространить *заразу*. Ванъ Гелмонтъ повѣствуетъ, что какой-то человѣкъ, дотронувшись только одного *язвою* зараженнаго письма, тотчасъ почувствовалъ въ большемъ пальцѣ боль, подобную той, которая происходитъ отъ уколенія иголки. Тотчасъ на томъ мѣстѣ, гдѣ боль произошла, появилось *синево*, и больной умеръ чрезъ двои сутки.

Примѣръ язвы, сообщенной только отъ письма.

Мы читаемъ въ Димерброкѣ, замѣч. 119 кн. IV, что одинъ аптекарской ученикъ, зараженной *язвою* въ Іюлѣ мѣсяцѣ, положенъ будучи во время своей болѣзни средь сада подъ нѣкоторымъ строеньицемъ, похожимъ на сушильню, т. е. сверьху закрытымъ, а съ боковъ открытымъ, при всѣхъ въ такомъ случаѣ употребляемыхъ предосторожностяхъ оставилъ въ соломѣ, настланной подъ постелею его, сѣмя *язвительное*, которое по прошествіи восьми мѣсяцовъ заразило *язвою* аптекаря. Сей послѣдній, взошедши въ упомянутое строеньице, шевелилъ ногою солому, которая осенью

Отъ соломы, настланной подъ постелею, выставленною на вольной воздухъ.

и зимою стояла противъ вѣтру, дождя, снѣгу и мороза; онъ тотчасъ почувствовалъ мерской запахъ, вышедшій изъ сей соломы, и вдругъ послѣ сего почувствовалъ *боль острую* и *колкую* въ нижней и верьхней части ноги. Онъ говорилъ, что ему казалось, будто его нога опущена была въ кипятокъ. На другой день *верьхняя кожица* отдѣлилась отъ *кожи*, и произвела большой волдырь. Когда его прочкнули, то изъ него вышло множество воды черной: вдали можно было примѣтить тутъ же *язвительное синево*, которое едва вылѣчено было чрезъ пятнатцать дней.

Не надобно ложиться на постелѣ больныхъ, ни носить платья ихъ иначе, кои развѣ когда и то и другое окурено будетъ сѣрою.

Сіи дѣйствія, всегда бывающія явнѣйшими, когда причиною имѣютъ *язву*, уменьшаются и увеличиваются по мѣрѣ степени опасности во всѣхъ другихъ болѣзняхъ. Болѣзни почти всѣ *заразительны*; и потому онѣ могутъ оставить болѣе или менѣе болѣзнетворныхъ *скверно* на постели, въ бѣльѣ, въ одеждахъ больныхъ людей. И такъ кто ложится на постели недавно умершаго больнаго, или носитъ его бѣлье и платье, не вывѣтривъ ихъ прежде чрезъ довольное время, и не очистивъ надъ сѣрнымъ куревомъ, или надъ куревомъ изъ другихъ *ароматическихъ растеній*, тотъ весьма худо поступаетъ: сія неосторожность наипаче примѣтна у простаго народа.

Нерадѣніе Гофшпитальскихъ надзирателей, относительно къ заразѣ, которая въ нихъ бываетъ повсемѣственна.

Нерадѣніе Гофшпитальныхъ начальниковъ въ семъ случаѣ не простительно. Одинъ простой человѣкъ мнѣ разсказывалъ про себя, что захворавъ нѣкоторою сильною болѣзнію, пришелъ въ Отель П. . . . для поправленія своего зворовья; но едва только онъ легъ на одной какой-то кровати, какъ услышалъ двухъ людей, близь его лежавшихъ, между собою разговаривающихъ: этотъ человѣкъ въ живыхъ не останется, такъ какъ и прочіе; потому что онъ, кажется, сильно боленъ. Сей больной однако же еще въ силахъ былъ

услы-

услышать эти рѣчи; онъ спросилъ ихъ, для чего бы такъ было? Они отвѣтствовали, что эта кровать проклятая; что онъ уже четвертой въ тотъ день на ней ложится; что трое прежде пробыли на ней только два часа, и что не будетъ тому и трехъ часовъ, какъ послѣднїй умеръ и свезенъ. Ужасъ объемлетъ того человѣка; онъ валится подъ исподъ сего смертоноснаго одра, возвращается домой, въ коемъ и выздоравливаетъ. Нѣтъ сомнѣнїя, что этотъ человѣкъ умеръ бы, естьли бы остался на той кровати, и вѣроятно что она была смертоноснымъ орудїемъ для многихъ другихъ. Сїя пагубная и ненавистная для человѣчества неосторожность подобными дѣлаетъ, такъ говоритъ Г. Клеркъ, Гофшпитали пещерѣ львовой, изъ которой никто не выходитъ. Не столько смерть убиваетъ сосѣда, сколько *зараза*, всегда бывающая губительною, наипаче въ Гофшпиталяхъ, гдѣ она повсемѣственна или *повальна*.

Опасности отъ того, когда кто ложится съ больнымъ.

Другое еще всеобщее обыкновенїе между простымъ народомъ, да и горожанами есть то, что они кладутъ людей здоровыхъ съ больными: жена лежитъ съ своимъ мужемъ, мужъ съ женою, а часто кладутъ съ собою и своихъ дѣтей. Приходскїе Лѣкари повседневно видятъ такїе примѣры. Имъ не необыкновенно видѣть цѣлую фамилїю или семейство, сдѣлавшеюся больною по поводу болѣзни отца или матери. Бѣдность конечно есть тираннъ, принуждающїй несчастныхъ къ сему поступку; но имъ бы несравненно лучше было ложиться на голой доскѣ, или на камнѣ, нежели ввергаться въ опасность.)

Заразительныя болѣзни частїю зависятъ отъ Коммерцїи.

Заразительныя болѣзни часто привозятся изъ за границъ. Коммерцїя, доставляя намъ богатство изъ иностранныхъ земель, сообщаетъ намъ также ихъ болѣзни; и часто дѣлаетъ то, что ущербъ отъ нихъ ни-

никакъ не можно сравнять съ выгодами Коммерцiи. Жалко, что еще болѣе не предпринято мѣръ, какъ къ недопущенiю такихъ болѣзней, такъ и къ скорѣйшему и дѣйствительнѣйшему прекращенiю оныхъ, когда онѣ взошли. Правда, относительно до моровой *язвы*, берется нѣкая предосторожность; но за другими болѣзнями нѣтъ никакого настоящаго присмотру (а).

Тюрьмы и Гофшпиталы распространяютъ заразу въ городахъ. Для чего.

Тюрьмы, Гофшпитали и проч. часто распространяютъ *заразу* въ городахъ. Сiи публичныя мѣста обыкновенно ставятся среди многолюдныхъ городовъ; и ежели *прилипчивыя* или *заразительныя* болѣзни однажды выдутъ изъ тѣхъ мѣстъ, гдѣ онѣ завелись: то не возможно жителямъ оныхъ избѣгнуть. Да обратятъ Судiи и Градоправители внимательное око на здравiе народа, то не трудно будетъ предупредить сiи невыгоды.

Почти всѣ Гофшпитали погрѣшаютъ по образцу и мѣсту, на коихъ стоятъ.

Гофшпитали вообще ставятся не у мѣста. Доколѣ они не будутъ *строиться внѣ городовъ*, не будутъ поставляться не мѣстѣ сухомъ и возвышенномъ, не будутъ имѣть вблизи рѣки глубокой, никогда не из-

(а) Ежели бы приложена была десятая только часть присмотра, употребляемаго для предупрежденiя контребанды, т. е. провозу запрещенныхъ товаровъ, или безъ пошлинъ чрезъ порты и таможни, на предупрежденiе болѣзней: то бы изъ сего имѣли послѣдовать счастливѣйшiя дѣйствiя. Не трудно приставить къ каждому хотя нѣсколько важному порту по Лѣкарю, коего должность состоять должна въ томъ, чтобъ осматривать весь экипажъ, пассажировъ и проч, прежде нежели выдутъ они на землю; и когда откроетъ *лихорадку*, или иную какую *прилипчивую* болѣзнь, то приказывать судну тому выдерживать нѣкоторой родъ карантина, а больнаго отвезти въ какой нибудь Гофшпиталь, или другое пристойное мѣсто для пользованiя; сверьхъ того повелѣть, чтобъ платье, одѣялы и проч. служившiя во время путешествiя больному, были вымыты и совершенно очищены посредствомъ *окуриванiя*, преджде нежели вынесены будутъ на землю. Сей планъ и другой какой сему же подобной предупредилъ бы большую часть *лихорадокъ* и другихъ *прилипчивыхъ* болѣзней, которыя съ кораблей вносятся въ приморскiе города, а изъ оныхъ расходятся по другимъ мѣстамъ.

изсякающей: дотолѣ они не что иное будутЪ, какЪ кладовыя *заразительныхЪ скверинЪ*, которыя разойдутся повсюду чрезЪ воздухЪ, оныя развѣвающій. Кажется, что вЪ большихЪ городахЪ употребляется вниманіе на одно токмо изЪ сихЪ наставленій. ВЪ большей части городовЪ, стоящихЪ при рѣкахЪ, берега ихЪ почитаются за способнѣйшія мѣста кЪ построенію Гофшпиталей; но когда они строются вЪ нѣдрѣ городовЪ, когда отводятся подЪ нихЪ мѣстоположенія низменныя и мокрыя, когда еще составляются покои изЪ комнатковЪ маленькихЪ, тѣсныхЪ, одна сЪ другой смѣжныхЪ, несвободнопроходныхЪ воздуху, наполненныхЪ кроватками по правую и лѣвую руку: то того и вЪ умЪ не приходитЪ, сколько-то такіе Гофшпиталы для обывателей опасны.)

Есть много и другихЪ причинЪ, распространяющихЪ *заразу* вЪ многолюдныхЪ городахЪ. Вся атмосфера большаго города не иное что есть, какЪ наполненной вреднѣйшими здравію частицами збродЪ. Наилучшій совѣтЪ, какой только можемЪ мы дать тѣмЪ, кои принуждены жить вЪ большихЪ городахЪ, состоитЪ вЪ томЪ, чтобЪ они избирали себѣ мѣсто для житія открытое, чтобЪ избѣгали улицЪ ускихЪ, нечистыхЪ, бойныхЪ, чтобЪ держали домы свои и работныя вЪ чистотѣ; наконецЪ, чтобЪ выходили и прохаживались на вольномЪ *воздухѣ* столь часто, сколько дѣла ихЪ позволить могутЪ.

Другія причины, содѣйствующія кЪ распространенію заразы вЪ городахЪ. Средства предохранять себя отЪ оной.

Средство, особенно стремящееся кЪ тому, чтобЪ воспрепятствовать распространенію *прилипчивыхЪ* болѣзней, было бы то, ежели бы кЪ больнымЪ приставляли для услуженія тѣхЪ, кои сами себя опредѣлили на сіе состояніе. ЧрезЪ это можно бы было часто спасать фамиліи, цѣлые города, которые могутЪ заразиться отЪ одного только человѣка. Мы здѣсь не

Приставлять кЪ больнымЪ только тѣхЪ, кои опредѣлили себя на эти состоянія, было бы

средствомъ предупреждать заразу.

не совѣтуемъ оставлять своихъ друзей и родственниковъ въ нуждѣ; но желаемъ, чтобъ прилагаема была осторожность, и чтобъ зараженные какою нибудь *прилипчивою* болѣзнію не такъ часто посѣщаемы были.

Какимъ образомъ должны поступать пользующіе больныхъ для предохраненія себя отъ заразы.

Тѣ, кои пользуютъ зараженнаго *прилипчивою* болѣзнію человѣка, ввергаются въ величайшія опасности. Они должны носъ набить табакомъ, или другимъ какимъ нибудь очень пахучимъ растеніемъ, какъ на примѣръ *рутою*, пахучимъ *чернобыльникомъ* и проч. больныхъ держать во всевозможной *чистотѣ*, опрыскивать ихъ комнаты или спальни *уксусомъ*, или другимъ какимъ крѣпкимъ *кислымъ*; избѣгать, сколько возможно, *воздуха*, выходящаго изъ *груди* больнаго, и не дышать имъ. Приставники, т. е. служители и Лѣкари такихъ больныхъ не иначе должны выѣзжать и выходить къ другимъ людямъ, какъ перемѣнивъ свое платье, измывъ руки и проч. а иначе, ежели болѣзнь та *прилипчива*, они безъ сомнѣнія распространятъ ее вездѣ, куда пойдутъ.

Зараза часто распространяется отъ собственной неосторожности и нерадѣнія о себѣ Лѣкарей.

Должно вѣрить, что *зараза* часто переходитъ изъ одного мѣста въ другое отъ нерадѣнія Лѣкарей о самихъ себѣ. Многіе Лѣкари обыкновенно охотятся оставаться при кровати больнаго, или еще на оной садиться, и держать руку у него чрезъ нарочито немалое время. Ежели больной имѣетъ *оспу* или другую какую болѣзнь *прилипчивую*, то рука, платье и проч. у Лѣкаря несомнѣнно напоятся *скверными заразы*; и ежели онъ тотчасъ пойдетъ посѣтить другаго больнаго, что часто случается, не перемѣнивъ своего платья, или не расходившись на вольномъ *воздухѣ*; то удивительно ли, что онъ разнесетъ повсюду съ собою болѣзнь? Отъ сего нерадѣнія Лѣкари не токмо больныхъ подвергаютъ, но и самихъ себя опасности: почему

чему весьма часто и платятЪ они за то очень дорого, иногда жизнію.

Сколь легкими ни покажутся всѣ сіи разсужденія малосмысленнымЪ людямЪ, только мы не устрашимся утверждать, что строгой смотрЪ за всѣмЪ тѣмЪ, что можетЪ распространить *заразу*, есть весьмаваженЪ для предупрежденія болѣзней. Есть много болѣзней *заразительныхЪ* до нѣкотораго степени; и такЪ надобно оставлять при больныхЪ нужныхЪ только людей. Показывая сію предосторожность, я не того домогаюсь, чтобЪ отвратить отЪ почтенія достойныхЪ и нужныхЪ стараній тѣхЪ людей, кои по своей должности и по своему состоянію сЪ усердіемЪ стремятся служить больнымЪ.

Правительство можетЪ воспротивиться всему тому, что можетЪ содѣйствовать кЪ распространенію *заразы*. ВЪ его власти находится побудить народЪ кЪ *чистотѣ*, вЪ отдаленности ставить тюрьмы, кладбищи, всѣ тѣ мѣста, вЪ коихЪ *зараза* можетЪ завестися, отЪ большихЪ городовЪ (b); вЪ его власти находится расширить улицы, сломать бесполезныя стѣны, и употребить всѣ возможныя средства кЪ доставленію всѣмЪ частямЪ города свободнаго прохода *воздуха*, и проч.

Пусть публичные Гофшпиталі, пусть всѣ больницы будутЪ всегда чисты, хорошо провоздушиваемы, и притомЪ поставлены на открытомЪ и уединенномЪ мѣстѣ: то и сіи средства будутЪ служить кЪ тому, чтобЪ *зараза* не распространялась. Удаленность Гофшпита-

Гофшпитали должны быть чисты, провоздушиваемы и построены внѣ городовЪ.

(b) Древніе не потерпѣли бы и того, чтобЪ самые храмы ихЪ боговЪ, вЪ коихЪ сбирали они своихЪ больныхЪ, были построены во внутренности городскихЪ стѣнЪ.

шпиталей отъ городовъ не допуститъ того, чтобъ бѣдные толь часто посѣщаемы были своими сосѣдами, праздными или несовмѣстно услужливыми.

Господа должны отсылать больныхъ, своихъ слугъ въ Гофшпитали.

Правительство долженствовало бы бдѣть и о томъ, чтобъ Господа не держали въ своихъ домахъ больныхъ слугъ. Господа конечно лучше согласятся давать плату за пользованіе своихъ слугъ въ Гофшпиталяхъ, нежели подвергаться опасности видѣть свои фамиліи зараженными *прилипчивою* болѣзнію. Слуги и бѣдные больные, отосланные въ Гофшпитали, не только не такъ сильны бываютъ распространить *заразу* между сосѣдами и знакомцами, но еще получаютъ и ту выгоду, что лучше пользуются.

Причины, по коимъ Гофшпитали бываютъ распространителями заразы.

Мы знаемъ, что Гофшпитали не токмо не служатъ преградою *заразѣ*, но напротивъ бываютъ оной распространителями. Когда они стоятъ среди большихъ городовъ, когда многочисленные въ оныхъ больные повалены другъ на друга въ маленькихъ комнатахъ; когда *чистоты* и *вентиляторовъ* нѣтъ: то Гофшпитали становятся логовищами *прилипчивыхъ* болѣзней; никто въ оные взойти не можетъ, чтобъ не подвергался опасности заразиться самъ и другимъ *заразу* сообщить. Но всѣ сіи невыгоды не отъ Гофшпиталей зависятъ, а отъ надзирателей оныхъ.

Какимъ образомъ долженъ быть выстроенъ Гофшпиталь и управляемъ.

(Гофшпиталь не домъ долженъ составлять, а улицы; никакая зала не должна сообщаться съ другою. Каждая зала должна содержать больныхъ одною болѣзнію; каждой больной долженъ имѣть свою кровать; каждой Лѣкарь свой департаментъ; а сей департаментъ долженъ много много простираться на сто только человѣкъ. Возможно ли, чтобъ одинъ Лѣкарь, у коего на рукахъ еще большее оныхъ число находится, могъ исполнить свои должности, испытать каждую болѣзнь съ настоя-

щимъ

щимъ вниманїемъ, уловлять всѣ обстоятельства, и предписать все, что пристойно въ каждомъ частномъ случаѣ ?)

Гофшпитали должны быть многочисленнѣе.

Желательно, чтобъ Гофшпитали еще болѣе умножились, и чтобъ услуживаемы были не столь унизительнымъ образомъ: народъ въ оные бы входилъ съ большею охотою. Мы сего желаемъ тѣмъ съ большимъ усердїемъ, что *гнилыя лихорадки* и другїя *прилипчивыя* болѣзни заводятся между бѣдными, а отъ бѣдныхъ пристаютъ къ богатымъ людямъ.

Ежели бы прилагаемо было пристойное вниманїе при первыхъ появленїяхъ *прилипчивыхъ* болѣзней, и больные заблаговременно отсылаемы были въ Гофшпитали, то бы мы не столь много видѣли *гнилыхъ лихорадокъ*, которыя всѣ, будучи столь же *заразительны*, сколько *язва*, дѣлаются *павальными*.

Прй заведенїи Гофшпиталя наипаче должно не опускать четырехъ предметовъ: выгодности мѣстоположенїя, *чистоты*, добраго присмотра Лѣкарей, введенїя *вентиляторовъ*.

ГЛАВА II.

О страстяхъ, а особливо о гнѣвѣ или запальчивости, боязни, ужасѣ, печали, любви, набожной меланхолїи и темпераментахъ, источникахъ нашихъ страстей.

Влїянїя страстей на болѣзни и исцѣленїе.

Страсти великое имѣютъ влїянїе какъ на причины болѣзней, такъ и на исцѣленїе отъ оныхъ. Способъ, по коему душа дѣйствуетъ на тѣло, вѣроятно останется навсегда тайною (1). Довольно намъ знать, что

(1) Творецъ Природы, такъ говоритъ Сентъ-Эвремонтъ, не восхотѣлъ, чтобъ мы могли хорошо спознать, что такое мы. Предавшись въ глубокїя, но не-

что есть установленная взаимность между частьми духовными и частьми тѣлесными, и что то, что поражаетъ однихъ, поражаетъ и другихъ.

§ 1.

О гнѣвѣ.

Дѣйствія гнѣва; кому наипаче онъ вреденъ.

Гнѣвъ или запалчивость возмущаетъ духъ, обезображаетъ черты лица, гонитъ *кровь*, и разстроиваетъ всѣ *работы жизненныя* и *душевныя.* Онъ причиняетъ часто *лихорадки*, другія *острыя болѣзни*, а иногда внезапную смерть. Сія страсть наипаче вредна людямъ слабымъ и страждущимъ *нервными болѣзнями.* Я видѣлъ одну *истерическую* даму, которая отъ запальчивости умерла. Всѣ сіи люди особенно должны остерегаться излишествъ сей страсти.

Дѣйствія мщенія.

Правда, не всегда въ нашей власти находится не сердиться; но мы конечно можемъ всегда истребить въ себѣ злопамятность или духъ мщенія. Злопамятность истощаетъ силы духа, причиняетъ *продолжительныя болѣзни* упорнѣйшія, и мало помалу разрушаетъ здравіе. Ничто такъ не показываетъ величія души, какъ прощеніе обидъ: оно сохраняетъ покой въ обществѣ, облегчаетъ, содѣйствуетъ къ сохраненію здравія, и ведетъ насъ къ счастію.

Сила прощенія обидъ.

Средства удерживать движенія гнѣва.

Тѣ, кои знаютъ цѣну здравія, должны избѣгать гнѣва, какъ *яда* смертельнѣйшаго: они не должны прилагать ухо мщенію, а употреблять напротивъ всѣ свои усилія, чтобъ душа ихъ вегда была спокойна и тиха. Ничто такъ не споспѣшествуетъ къ сохраненію здравія, какъ постоянная тишина духа.

(Из-

неуспѣшныя о томъ размышленія, мы наконецъ находимъ, что мудрость есть о томъ болѣе не размышлять и покориться изволеніямъ Промысла.

(Извѣстно, что сїя *страсть* есть изъ числа тѣхъ, надъ коими Врачебная Наука наименѣе имѣетъ власти. И такъ для предупрежденїя пагубныхъ оной слѣдствїй надобно намъ прибѣгнуть къ нравственности. Вотъ какъ ее начертываетъ мудрый Шарронъ; по томъ преподаетъ онъ средства, какъ себя отъ оной предохранять.

„Сїя *страсть*, говоритъ онъ, имѣетъ часто пла-„чевныя послѣдствїя: она побуждаетъ насъ къ неправо-„судїю, ввергаетъ въ величайшая злая по своей нераз-„судительности, заставляетъ говорить и дѣлать дѣ-„ла непристойныя, постыдныя, недостойныя, иногда „пагубныя и невозвратимыя; отъ коихъ часто по-„слѣдуютъ жестокїя угрызѣнїя. Какъ древняя, такъ „и новѣйшая Исторїя исполнена такихъ примѣровъ. „Горацїй основательно говоритъ:

Qui non moderabitur iræ, & cæt.

„Средства, продолжаетъ онъ, суть многїя и „различныя, коими долженъ духъ прежде вооружить-„ся, а на руки, такъ какъ поступаютъ боящїеся оса-„ды; потому что послѣ времени не будетъ. Порвое „состоитъ въ томъ, чтобъ *гнѣву* пресѣчь всѣ про-„ходы, и потому стараться избѣгать всѣхъ причинъ „и случаевъ, могущихъ возгнести огнь *гнѣва.*

„Второе въ томъ, чтобъ умѣрять себя, когда „будутъ случаи ко гнѣву: 1) надобно остановить и „держать свое тѣло въ тишинѣ и покоѣ, безъ движе-„нїя и бѣшенства; 2) Употребить отсрочку на раз-„мышленїе и рѣшенїе, дать время себѣ справиться съ „умомъ, бояться самаго себя, прибѣгать къ истин-„нымъ друзьямъ, и утушить нашу запальчивость меж-„ду ихъ разговорами; 3) обращать духъ на все то, „что можетъ его утишить, усладить, развеселить.

 „Тре-

„Третїе въ томъ, чтобъ заранѣе и долговремен-
„но напоить свой духъ добрыми разсужденїями о па-
„губныхъ слѣдствїяхъ и движенїяхъ, происходящихъ
„отъ гнѣва, о выгодахъ отъ умѣренїя себя, о по-
„чтенїи, каковое мы должны имѣть къ мудрости, наи-
„паче оказывающейся въ удерживанїи себя и повелѣ-
„ванїи собою.„)

§ 2.

О робости и страхѣ.

Дѣйствїя страха и ужаса въ болѣзняхъ.

Страхъ весьма великое имѣетъ участїе какъ въ произведенїи болѣзней, такъ и въ отягченїи оныхъ. Кто ищетъ сохранить свою жизнь, того не должно охулять; но ежели это желанїе сохраненїя простирается слишкомъ далеко, то оно часто доводитъ до потери и самой жизни. *Робость* и *страхъ* приводятъ въ унынїе духъ; они не токмо причиняютъ болѣзни, но часто эти самыя болѣзни дѣлаютъ горшими и смертельными, и торжествуютъ надъ великодушїемъ.

Болѣзни, причиненныя страхомъ.

Внезапной *страхъ* или ужасъ вообще влечетъ за собою наипагубнѣйшїя послѣдствїя: *припадки падучей болѣзни* (*эпилептическїе*) и другїя *корчныя* часто бываютъ ихъ дѣйствїями. Отсюда-то происходитъ великая опасность отъ обыкновенїя между дѣтьми простаго народа пугать другъ друга. Отъ такихъ неосторожныхъ игръ многїе потеряли жизнь, и другїе изъ нихъ навсегда остались бесполезными обществу (9).
Стра-

(9) Большая часть ужасныхъ болѣзней, извѣстныхъ у нашего простаго народа подъ именемъ *родимцовъ*, по моему мнѣнїю не отъ чего инаго зависитъ, какъ отъ двухъ причинъ: 1) отъ очень крутаго пеленанїя покромками; 2) отъ упомянутыхъ здѣсь пуганїй другъ друга. Я видѣлъ одного человѣка, которой между простымъ народомъ почитался бѣснующимся, но которой въ самой вещи страдалъ *паду-*

Страсти человѣческія опасно возбуждать; онѣ удобно могутъ дойти до *излишествъ*, которыя въ послѣдствіи препятствуютъ правильному ихъ ходу.

(Сіе столь общее между дѣтьми обыкновеніе, пугать другъ друга, наипаче происходитъ отъ подражанія. Мало находится кормилицъ и слугъ, которыя бы или отъ своевольства, или отъ показанія мнимой привязанности къ дѣтямъ, или отъ скотства, не забавлялись съ ними такимъ играніемъ, чтобъ только ихъ пугать, иногда произведеніемъ сильнаго и нечаяннаго стуку, иногда криками острыми и пронзительными, иногда представленіемъ предметовъ непріятныхъ. Часто они еще разсказываютъ скаски о людоѣдахъ, бабахъ ягахъ, съ того свѣту выходцахъ, оборотняхъ и о прочихъ вздорахъ, которые вредятъ и душѣ и тѣлу. Такія негодныя скаски, сильно поражая ихъ маленькое воображеніе, или не даютъ имъ спать, или производятъ весьма страшныя сновидѣнія, и слѣдовательно насильственныя движенія, которыя весьма сильно раздражатъ у нихъ *родъ нервный*, и дадутъ поводъ къ *корчамъ*, къ коимъ они и безъ того уже очень склонны. Трепетъ членовъ, подступы *вапоровъ* и *падучей болѣзни* часто бываютъ плодомъ сего проклятаго бѣшенства, почти у всѣхъ тѣхъ находящагося въ обыкновеніи, кои мѣшаются воспитывать дѣтей.

Пагубныя послѣдствія отъ обыкновенія кормилицъ и слугъ, игрить съ дѣтьми пуганіемъ.

Боль-

падучею болѣзнію. Нижняя его челюсть сходила съ своего мѣста, и двигалась страннымъ образомъ; глаза его были непорядочны, тѣло кривлялось и туда и сюда, почасту выходила слина, и сіе состояніе было почти у него всегдашнее; но когда приступали сильные *припадки* немощи, то не можно было безъ ужаса на него и смотрѣть. Все его тѣло корчилось, ломалось, вертѣлось, трещало, такъ что простой народъ всегда почиталъ сіе дѣйствіе дѣйствіемъ діавола: чортъ де ломаетъ его. Я спросилъ у родителей, отъ чего это ему сдѣлалось? Они отвѣтствовали, что въ молодыхъ лѣтахъ онъ былъ испуганъ. Вотъ какія пагубныя слѣдствія такого пуганія! Къ такому же пуганію должно отнести обливаніе студеною водою спящаго человѣка; оно еще можетъ быть и пагубнѣе.

Большая часть изъ сихъ людей столь мало смыслитъ, какъ надобно поступать въ игрѣ съ дѣтьми, что надлежитъ всегда запрещать заводить игру; а особливо тѣмъ, кои признаются неосторожными и малосмысленными. Одни изъ нихъ, взявъ дѣтей подъ челюсти, или сжавъ руками уши ихъ, поднимаютъ ихъ кверьху, показываютъ то Москву, то дѣдушку; другїе, зашедъ сзади, плотно руками зажимаютъ глаза у нихъ, чтобъ отгадали, кто дѣлаетъ такїя дурачества: игра пренегодная, портящая часто навсегда орудїе зрѣнїя; третїи нечаянно хватаютъ ихъ подъ мышки, и хотятъ будто кинуть въ колодезь, въ рѣку или за окошко; четвертые жмутъ пребольно ихъ руки въ своихъ рукахъ; пятые вдругъ пускаяся гнаться за ними, дѣлаютъ то, что они ушибаются о какое нибудь тѣло жесткое, больно ихъ ранящее. Я бы и конца не нашелъ, ежели бы восхотѣлъ исчислить невыгоды, происходящїя отъ игры такихъ людей съ дѣтьми.)

Непрїятной страхъ, чтобъ не приключилась какая нибудь болѣзнь, причиняетъ эту самую болѣзнь.

Но сїи суть попеременнныя или перемѣжающїяся дѣйствїя страха: непрерывной страхъ будущаго несчастїя, водворившись въ душѣ, причиняетъ часто ту самую болѣзнь, которой опасаются. Отъ чего случается, что великое множество людей умерли отъ тѣхъ самыхъ болѣзней, коихъ они страшились долго, или коихъ какой нибудь пустой знакъ, или о коихъ глупое предсказанїе ихъ поразило. Это часто случается съ женщинами, кои мучатся родами: большая часть изъ тѣхъ, кои въ нихъ умерли, поражены были симъ родомъ смерти за долго предъ тѣмъ, какъ имъ надлежало раждать; и весьма можно основательно думать, что такое впечатлѣнїе часто было единственною причиною сей смерти.

Родильницы представляют-

Неосторожность, водящаяся у многихъ людей не иначе говорить о *родахъ*, какъ представляя ихъ бо-

болѣзненными и опасными, весьма вредна женщинамъ. Женщинъ мало умираетъ отъ мученій, предшествующихъ *родамъ*, хотя и довольно великое число оныхъ умираетъ въ самыхъ *родахъ*; что можно объяснить слѣдующимъ образомъ. Женщина, по разрѣшеніи отъ бремени, находя себя слабою и истощенною, почитаетъ себя тотчасъ блискою къ величайшей опасности; и сей страхъ бываетъ таковъ, что часто онъ останавливаетъ нужныя *выпоражниванія* изъ нее, отъ коихъ зависитъ ея выздоровленіе. Симъ-то образомъ женщины часто становятся жертвою собственнаго своего воображенія, когда не подверглись бы никакой опасности, естьли бы ничего не страшились.

ся тому примѣромъ.

Рѣдко случается, чтобъ въ большемъ городѣ за смертію двухъ или трехъ родильницъ, особливо же именитыхъ, не послѣдовала смерть другихъ многихъ. Ежели умершая родильница была знакома живымъ, то сіи послѣднія тотчасъ боятся такой же участи; и сей случай дѣлается *повальнымъ* отъ одной только силы воображенія. И такъ *беременныя женщины* да презираютъ *страхъ*, и да избѣгаютъ, во что бы то ни стало, собесѣдничества съ кумами, бабушками, болтуньями, кои только и знаютъ, что непрестанно дуютъ въ уши бѣдствія, приключившіяся другимъ. Вообще надобно съ величайшимъ раченіемъ удалять все то, что можетъ потревожить женщину какъ *беременную*, такъ и сдѣлавшуюся *родильницею*.

Большая часть женщинъ, умирающихъ въ *родахъ*, должны симъ приключеніемъ древнему и суевѣрному обыкновенію, еще и нынѣ не выведшемуся въ большей части Аглинскихъ провинцій (и во всѣхъ селахъ какъ Франціи, такъ нѣкоторыхъ и другихъ земель), звонить во всѣ колокола по смерти каждаго человѣка. Люди, почитающіе себя въ опасности, обы-

Пагубныя дѣйствія погребательнаго звона.

кновенно весьма любопытны; и ежели они услышатЪ, что звонятЪ по причинѣ человѣка умершаго вЪ такомЪ же состояніи, вЪ какомЪ они находятся сами: то какихЪ плачевныхЪ послѣдствій не должно отЪ того ожидать? *Беременныя женщины* какимЪ бы образомЪ ни слышали о смерти своихЪ знакомокЪ, только онѣ такЪ расположены кЪ боязни, чтобЪ не приключился и имЪ такой же случай, что развѣ сЪ величайшею трудностію можно ихЪ увѣрить сЪ противной стороны.

Обыкновеніе звонить вЪ колокола не однимЪ только *родильницамЪ* пагубно; оно таково же и во многихЪ другихЪ обстоятельствахЪ. ВЪ *злыхЪ лихорадкахЪ*, вЪ коихЪ толь трудно поддерживать бодрость больнаго, какое дѣйствіе произвести долженЪ погребательной звонЪ, коимЪ больной заглушается пять или шесть разЪ вЪ день? НѣтЪ сомнѣнія, что пораженное его воображеніе, представитЪ ту мысль, что тѣ, для которыхЪ бываетЪ звонЪ, умерли тою же болѣзнію, коею онЪ страдаетЪ. Сей *страхЪ* болѣе будетЪ имѣть силы вЪ приведеніи его вЪ отчаяніе и уныніе, нежели сколько всѣ *крѣпительныя* Врачебной Науки возмогутЪ его ободрить и вылѣчить.

Пагубныя дѣйствія страха смерти, внушаемаго вЪ Гофшпиталяхъ.

(Ежели звукЪ колоколовЪ имѣетЪ толь пагубныя вліянія на страждущихЪ жестокими болѣзнями, то какого впечатлѣнія не должно произвести на сихЪ же самыхЪ людей зрѣлище трупа, часто растянутаго подлѣ бока ихЪ? что почти всегда случается вЪ ГофшпиталяхЪ, а особливо вЪ набитыхЪ больными, какЪ-то вЪ Отоль де Дье ПарижскомЪ. Наши Философы попусту будутЪ ладить ту истинну, что смерть есть только конецЪ жизни, что она есть только разлученіе души отЪ тѣла; что слѣдственно она не есть вещественное зло; что она есть только лишеніе блага, лишеніе даже неощутительное.

Про-

Простой народъ, да и всѣ люди вообще, будутъ ее всегда почитать величайшимъ зломъ. *Страхъ* смерти всегда будетъ имѣть надъ нами величайшую власть: отъ сего-то послѣдуетъ отвращенie къ Гофшпиталямъ. Почему и видимъ мы, что въ оные вступаютъ только пропадшie люди: какъ имъ нечего потерять, а смерть для нихъ есть однимъ средствомъ въ бѣдности, то приходятъ туда безъ страха, и сiя отважность ихъ спасаетъ; потому что, ежели хорошенько посмотрѣть, они только и выходятъ выпользованными оттуда.

Что касается до другихъ, коихъ потеря имѣнiя, или другое какое разсужденie побуждаетъ въ оные вступать: то, какъ жизнь для нихъ есть нѣчто дорогое, страхъ за ними послѣдуетъ и направляетъ первые ихъ шаги къ жилищу смерти; ужасъ лежитъ съ ними, и взоръ на умирающихъ или уже умершихъ вблизи лежащихъ людей ихъ убиваетъ. Каждой больной можетъ и долженъ имѣть въ своей больницѣ особенно свою кровать; а каждая кровать должна поставлена быть такимъ образомъ, чтобъ вблизи лежащie больные не могли примѣтить, что въ оной происходитъ. Посредствомъ сего расположенiя не одно токмо то воспрепятствуется, чтобъ больные не ужасались страданiй и смерти близъ лежащихъ больныхъ, но и то, чтобъ худой *воздухъ* не проходилъ съ одного на другаго.)

Надобно отъ больнаго удалить все то, что можетъ вдохнуть страхъ.

Ежели не можно уничтожить того суевѣрнаго обряда, чтобъ не звонили погребательнаго звона: то надобно, сколько возможно, держать больнаго въ удаленности отъ звука колоколовъ и отъ всякаго шума, могущаго встревожить; но не такъ-то поступаютъ. Есть нѣкоторые люди, коихъ то и дѣло, чтобъ навѣщать больныхъ, и шептать въ ихъ уши. Таковые

люди не чувствительными друзьями, а какъ врагами должны почитаться. Кто доброжелательствуетъ больному, тотъ не долженъ допускать къ больнымъ сихъ людей.

Болвному потребенъ только стражъ, когда его переодѣваютъ.

(Мы уже показали выше сего, что благоразумно не впускать въ комнату больнаго никого, кромѣ развѣ нужныхъ людей; а число такихъ людей всегда почти бываетъ очень не велико: оно доводится только до одного сторожа, да еще до помощника, когда потребно больнаго переодѣть; а въ остальное время одного сторожа довольно. Изъ десяти больныхъ девять имѣютъ отвращенiе къ многолюдству; и естьли они хотя мало боязливы, то это многолюдство бываетъ имъ тягостнымъ и даже вреднымъ. Большая часть людей, отправляющихъ какъ бы нѣкоторой промыслъ, состоящiй въ посѣщенiи отъ утра до вечера больныхъ, никакъ не могутъ за зубами удержать языка, и что бы ни случилось, только не льзя имъ иначе выйти, какъ развѣ давъ совѣтъ: но совѣтъ этотъ, наставленiя эти даются не сторожу, не родственникамъ больныхъ, а самимъ имъ; и ежели они увидятъ, что больные не показываютъ примѣтнаго вниманiя, то слова свои опять повторяютъ, боясь, чтобъ онъ не остался неувѣреннымъ.

Я видѣлъ одну даму послѣ двухъ недѣль трудныхъ ея разрѣшенiй, которую одна такая же болтунья увѣряла, что у ней въ *маткѣ* есть *вередъ*. Ничто не показывало такой болѣзни у сей дамы, и осмотръ утвердилъ нелѣпость такого предсказанiя; но сколько ни было употреблено усилiя къ увѣренiю ея съ противной стороны, и къ истребленiю изъ ея духа, причиненнаго такою ложью впечатлѣнiя, только мнительность о семъ *вередѣ* такъ укоренилась, что больная чрезъ два мѣсяца погибла отъ *сухотки*.

Дру-

Другая дама равно погибла отъ такого же неразумія. Она больна была *внутреннею нервною лихорадкою*: какъ тяжесть была велика, и какъ она не уступала пригоднымъ лѣкарствамъ, то положено было по сношенію пустить ей изъ ноги *кровь*. Хирургъ, по совершеніи своего дѣла, отвелъ на сторону мужа, да нѣкоторыхъ тутъ же бывшихъ прислужницъ, и имъ сказалъ по *совѣсти*, что Лѣкари тутъ ничего не смыслятъ, и что эта болѣзнь есть *грудная водяная болѣзнь*. Одна такая прислужница тотчасъ прибѣгла къ больной, и пересказала ей Хирурговы слова: ничего болѣе не надлежало къ погубленію ея. Больная слыхала, что эта болѣзнь не излѣчима; напечатлѣніе, произведенное неосторожностію той болтуньи, тѣмъ было живѣе, что *нервный родъ* у ней былъ весьма *раздражателенъ*: она мало помалу впала въ *сухотку*, и чрезъ пять мѣсяцовъ умерла. Нѣтъ практика, которой бы не учинилъ подобныхъ сему наблюденій.)

У Лѣкарей давно уже ведется обыкновеніе *прогностировать*, какъ они говорятъ, т. е. предузнавать или предсказывать жребій больнаго, или чѣмъ кончится болѣзнь. Сіе обыкновеніе введено въ практику однимъ развѣ токмо тщеславіемъ; и оно въ практикѣ не можетъ имѣть мѣста, какъ развѣ въ противность общему понятію и спасенію больнаго. Я знаю одного толь варварскаго Лѣкаря, что онъ хвастовался, будто произнесъ болѣе мнѣній, болѣе приговоровъ, нежели всѣ Королевскіе Судьи. Дай Боже, чтобъ его приговоры не были столь же пагубны!

Обыкновеніе предсказывать чѣмъ кончится болѣзнь, можетъ быть больнымъ вреднымъ.

Правда, иной можетъ сказать, что Лѣкарь не долженъ объявлять свое мнѣніе въ присутствіи больнаго; но онъ иногда тѣмъ хуже сдѣлаетъ. Лучше больному, ежели онъ уменъ, самому слышать то, что объ немъ говоритъ Докторъ, нежели узнавать то изъ пере-

перерывающихся вопросовЪ, изЪ печальнаго вида, изЪ слезЪ обстоящихЪ его людей. Рѣдко случается скрыть отЪ больнаго мнѣніе Лѣкаря, ежели оно неблагопріятно. Замешательство, сЪ каковымЪ друзья, или тѣ, кои ходятЪ за больнымЪ, возвѣщаютЪ имЪ сказанное, вообще довольно можетЪ истинну вывести наружу.

Надобно развѣ только обоюднымЪ отвѣтомЪ отвѣтствовать на нескромные вопросы о концѣ болѣзни.

Я не знаю, по какому бы праву могЪ возвѣщать какой нибудь человѣкЪ смерть другому, а наипаче, когда такое возвѣщеніе можетЪ его убить. Правда, люди любопытствуютЪ узнать происшествія, и никогда не престаютЪ беспокоить Лѣкаря вопросами, доколѣ онЪ имЪ не дастЪ своего мнѣнія. Но обоюдной отвѣтЪ вЪ такомЪ обстоятельствѣ, гдѣ наипаче должно стараться возбудить бодрость и надежду больнаго, есть безЪ прекословія какЪ мудрѣйшій, такЪ и безопаснѣйшій. Такой поступокЪ не вредитЪ ни больному, ни Врачу. Ничто такЪ не приводитЪ вЪ посмѣяніе Врачебную Науку, какЪ сіи смѣлые *предсказатели*, которые, да будетЪ то сказано мимоходомЪ, суть наинесмысленнѣйшіе люди вЪ МедицинскомЪ Факультетѣ. Ошибки, чинимыя ими повседневно вЪ сихЪ *предсказаніяхЪ*, суть живыми доказательствами и человѣческаго тщеславія и невѣжества.

Нужная предосторожность вЪ случаѣ, когда что безотвязно будетЪ просить предсказанія.

Мы признаемЪ, что бываютЪ обстоятельства, вЪ коихЪ Лѣкарь безЪ того обойтися не можетЪ, чтобЪ не открыть кому нибудь изЪ фамиліи опасности, вЪ которой находится больной, хотя онЪ вЪ такомЪ случаѣ долженЪ поступать сЪ величайшими предосторожностями. Но ни вЪ какомЪ случаѣ то не нужно, чтобЪ весь округЪ, весь какой нибудь городЪ вскорѣ послѣ перваго посѣщенія Лѣкаря узналЪ, что больной не имѣетЪ надежды кЪ выздоровленію. Люди, по несовмѣстному любопытству беспрестанно спрашивающіе

Врача

Врача о судьбѣ больнаго, заслуживаютъ только отвѣтъ обоюдной (2).

Сія

(2) Предузнавательная Наука или Наука о *прогностикахъ* есть часть Врачебной Науки, необходимо нужная каждому практику: она есть его компасъ; она начертываетъ ему путь, по которому надобно ему итти; она утверждаетъ его ходъ; по ней онъ узнаетъ, какой будетъ предѣлъ болѣзни, какой ея конецъ, счастливой ли или пагубной. Сіе свѣденіе руководительствуетъ его въ предписаніи *лѣкарствъ*, а особливо *діэты.* Симъ-то образомъ въ какой нибудь *очень острой болѣзни*, предписываетъ онъ строгую *діэту*; потому что *признаки* болѣзни и быстрота ея увѣряютъ его, что она не долговременна будетъ; а въ другой не столь живой, наипаче *продолжительной болѣзни*, которая кажется болѣе находящеюся въ состояніи стоянія, нежели въ настоящемъ ходу, и которая по этому долженствуетъ продолжаться многіе мѣсяцы, многіе годы, онъ предписываетъ *яства* даже твердыя; потому что онъ знаетъ, что тѣло, могущее выдержать воздержность чрезъ нѣсколько дней, падетъ, ежели эта воздержность продолжаться будетъ цѣлой мѣсяцъ и болѣе.

Въ чемъ Прогностическая Наука можетъ быть полѣзна Лѣкарю.

Но сія Наука, толико полезная, толико необходимая Врачу, пагубною сдѣлается больному всякой разъ, когда будетъ въ устахъ или невѣжи, или неосторожнаго. Нѣтъ почти ни одного случая, въ которомъ бы Лѣкарь принужденъ былъ объявить рѣшительное мнѣніе о болѣзни, а особливо когда опасно, чтобъ не вышло худаго слѣдствія. Впрочемъ нѣтъ ничего столь неизвѣстнаго, какъ *Прогностики* о болѣзняхъ. Самый Иппократъ насъ отъ оныхъ предохраняетъ: не можно, говоритъ онъ, во всѣхъ болѣзняхъ *острыхъ* предсказать судьбу больнаго какъ къ жизни, такъ и къ смерти; и Г. ле Роа, старой Медицины Профессоръ въ Монтпелье, говаривалъ въ толкованіяхъ своихъ на Иппократа, что онъ видѣлъ одного человѣка, которой уже издыхалъ, обмеръ (признаки, почитаемые всегда смертельными); но которой по томъ ожилъ.

Случаи, въ коихъ должно объявить рѣшительное мнѣніе, бываютъ рѣдки. Неизвѣстность Науки о прогностикахъ.

Я знаю, что религія побуждаетъ Врача стараться о томъ, чтобъ больной не опустилъ необходимо нужнаго Христіанину долга. Но ничто не обязываетъ его ожидать той минуты, въ которой больной извѣщается о плачевномъ своемъ состояніи изъ много разъ повторяемыхъ вопросовъ, изъ слезъ, изъ нескромныхъ визитовъ и замѣшательства всей его фамиліи. Ежели будутъ дожидаться сей минуты для пріобщенія его С. Тайнамъ: то опасно, чтобъ сей совѣтъ не былъ для него кинжаломъ, вонзаемымъ въ его грудь.

Пагубныя послѣдствія, происходящія отъ присовѣтованія больныхъ пріобщиться.

Я помню сего поразительный примѣръ, случившійся надъ одною молодою женщиною, страдавшею *груднымъ флюсомъ*, которой при-

Не одни только Лѣкари мѣшаются предсказывать судьбу больныхъ.

Сія суета предсказывать судьбу больныхъ не однимъ только Лѣкарямъ свойственна. Другіе послѣдуютъ ихъ примѣру, и тѣ, кои почитаютъ себя ученѣе, знающѣе другихъ, часто весьма много дѣлаютъ зла симъ поступкомъ. Человѣколюбіе, которое едино должно побуждать насъ добро творить больнымъ, ни мало намъ не позволяетъ возбуждать страхъ въ тѣхъ, которые и безъ того уже несчастны, будучи угнѣтены тяжестію болѣзни.

Сострадание и надежда полѣзнѣе больнымъ, нежели лѣкарства.

Другъ, и даже Лѣкарь, часто можетъ болѣе дѣлать добра, поступая съ кротостію и болѣзнуя о больномъ, нежели предписывая *лѣкарства*. Они никогда не должны опускать сильнѣйшее *крѣпительное, надежду*.

§ 3.

притомъ сопровождаемъ былъ *гнилою лихорадкою*. Эта женщина видѣла умирающую свою мать на другой день, какъ она пріобщилась С. Таинъ. Она прежде слышала, что и бабушка ея также умерла; она беспрестанно говорила передъ своею болѣзнію, что когда причастится, то также умретъ. Это случалось. Она впала въ болѣзнь; болѣзнь ея обнаружилась жесточайшими *признаками*. Я позванъ былъ на другой день ввечеру: при другомъ моемъ посѣщеніи сказалъ я мужу ея, чтобъ ее причастили. Меня увѣдомили, что она того не хочетъ; я еще болѣе уговаривалъ, никто не взялся склонить ее. Два дни прошли въ отсрочиваніи; наконецъ нѣкто взялъ на себя ей то присовѣтовать: тотчасъ сія женщина почитаетъ себя умершею; она начала *бредить*, и въ самой вещи умерла, спустя двенатцать часовъ.

Какое средство надобно избирать для учиненія имъ сего предложенія.

Какъ скоро Лѣкарь увидитъ какого нибудь человѣка, опасною болѣзнію страдающаго, то чрезъ два или три дни онъ можетъ быть увѣренъ, что больному можно говорить о принятіи С. Таинъ. Больной его, надъ коимъ болѣзнь еще не всю свою лютость истощила, тѣмъ менѣе пораженъ будетъ симъ совѣтомъ, что еще будетъ чувствовать нѣсколько своихъ силъ. Симъ способомъ не наведетъ на него страха, которой можетъ быть не токмо худоснованнымъ, но и пагубнымъ.

Для учиненія порядка въ ихъ дѣлахъ.

Пусть Лѣкарь поступаетъ такимъ же образомъ и въ разсужденіи послѣднихъ завѣщаній больнаго: то онъ предупредитъ всѣ случаи, въ коихъ принужденнымъ бы себя нашелъ объявить то, что онъ думаетъ о болѣзни. Во всякомъ другомъ обстоятельствѣ одинъ только свободной отвѣтъ, клонящійся къ возбужденію, къ оживленію въ больномъ надежды, есть позволителенъ.

§ 3.

О печали.

Изъ всѣхъ *страстей печаль* есть въ разсужденіи здравія наивреднѣйшая. Дѣйствія *печали* бываютъ безпрерывны; и когда она глубоко проникнетъ въ душу, то производитъ несчастнѣйшія послѣдствія. *Гнѣвъ* и *боязнь* суть *страсти* сильныя, но которыя рѣдко бываютъ долговременными; а *печаль* напротивъ того часто превращается въ беспробудную *меланхолію*, подрывающую силы души и разрушающую *темпераментъ*. Сію *страсть* надобно удалять всѣми возможными средствами.

Дѣйствія печали.

Въ самомъ началѣ можно оную преодолѣть; но когда она однажды пустила твердые въ сердцѣ корни, то часто попусту будутъ стараться ее истребить.

Надобно ее укрощать сперва.

Не возможно избѣгнуть всѣхъ въ жизни случающихся несчастій; но кто сноситъ ихъ мужественно, тотъ показываетъ истинное величіе души. Нѣкоторые люди за долгъ почитаютъ уступить чувствію *печали;* и когда они гонимы будутъ несчастіемъ, то упорно отвергаютъ всякое утѣшеніе, доколѣ наконецъ душа, угнетенная тяжестію *меланхоліи*, падетъ подъ бременемъ. Сіе уныніе, подрывающее здравіе, противно еще религіи, разуму, общему понятію.

Сносить съ бодростію несчастія жизни, есть величіе души.

Перемѣна умоначертаній или мыслей столь же для здравія нужна, сколь *тѣлодвиженіе*. Когда душа пригвождена къ одному какому нибудь, а особливо непріятному предмету, то всѣ *работы* тѣла отъ того мѣшаются. По сему люди, предающіеся *печали*, имѣютъ аппетитъ непорядочной, и худо въ *желудкѣ* переваривають: отъ сего-то происходятъ уныніе духа, разслабленіе *нервовъ*, *вѣтры* въ *кишкахъ* и

Болѣзни, причиняемыя печалію.

порча соковъ, потому что *хилъ* не можетъ возобновиться тогда. Симъ-то образомъ наилучшія *тѣлосложенія* учинились отъ сильной *печали* жертвою несчастій своихъ и своей фамиліи.

Средства для избѣжанія печали.

У коихъ духъ унылъ, тѣмъ совсѣмъ не возможно наслаждаться добрымъ здравіемъ. Правда, въ семъ состояніи можно жить нѣсколько лѣтъ; но кто желаетъ достигнуть до глубокой старости, тому надобно жить довольнымъ и себѣ пріятнымъ. Я знаю, что это не всегда находится въ нашей власти; однако же, вообще сказать, мы сами себѣ господа: мы можемъ повелѣвать нашею душею также, какъ можемъ распоряжать *пищеупотребленіемъ* нашего тѣла; на примѣръ, въ нашей волѣ состоитъ завести компанію съ людьми веселыми, или *меланхоликами*, растворять труды наши забавами и отдохновеніями, или оставаться всегда потопленными подъ тяжестію нашихъ несчастій, по нашему выбору. Сіе поведеніе конечно находится въ нашей волѣ; и отъ онаго-то вообще зависитъ состояніе нашей души.

Разность умоначертаній.

Различность зрѣлищъ, встрѣчающихся съ нашими чувствами, безъ сомнѣнія имѣетъ цѣлію то, чтобъ воспрепятствовать нашему вниманію пригвождаться къ одному какому нибудь предмету. Природа повсюду намъ представляетъ различности; и духъ, естьли только не привыкъ прилѣпляться крѣпко къ одному какому либо предмету, увеселяется разнотами. Она намъ купно представляетъ средства разбить мракъ огорченнаго духа.

Перемѣна предметовъ.

Часто обращать наше вниманіе на новые предметы, испытывать ихъ чрезъ нѣкоторое время, и, когда начинаетъ духъ скучать, перемѣнить зрѣлище: вотъ способы снискивать себѣ новыя умоначертанія,

пока

пока непріятныя намъ не совсѣмъ пройдутъ. Симъ-то образомъ путешествія, умообращеніе въ художества и науки, даже чтеніе и писаніе о важнѣйшихъ предметахъ, могутъ благополучнѣе довести до изгнанія изъ себя *печали* и скуки, нежели шумнѣйшія потѣхи.

Я уже далъ знать, что тѣло не можетъ сохранить здравіе безъ *тѣлодвиженія:* то же должно сказать о душѣ. Беспечность питаетъ *печаль.* Когда духу не о чемъ болѣе думать, какъ только о своихъ несчастіяхъ, то не удивительно, что онъ непрестанно скорбенъ и унылъ. Рѣдко случается видѣть, чтобъ занимающіеся дѣлами, требующими раздумыванія и разгадыванія, были печальны. И такъ когда случится впасть въ несчастіе, то вмѣсто бѣганія отъ своего труда, отъ своихъ дѣлъ, надобно напротивъ углубиться въ оныя съ пристальнѣйшимъ вниманіемъ, предаться съ большимъ жаромъ къ исполненію оныхъ, и растворять свои должности собесѣдничествомъ друзей веселыхъ и людкихъ. Вниманіе въ дѣла, даже важныя.

Честныя чабавы должны наблюдаемы быть съ величайшимъ стараніемъ. Онѣ, нечувствительно доводя духъ до созерцанія пріятныхъ предметовъ, разсѣваютъ пасмурность духа, въ которую несчастіе ввергаетъ. Забавы даютъ скоротечность времени, и производятъ счастливѣйшія послѣдствія. Честныя забавы.

Большая часть находящихся въ *печали* предаются питью хмѣльнаго; но это *лѣкарство* хуже самаго зла: рѣдко случается, чтобъ такіе люди подъ конецъ не подорвали своего счастія, характера и *темперамента.* Ошибка тѣхъ, кои, будучи въ печали, предаются питью.

§. 4.

О любви.

Любовь можетъ быть сильнѣе всѣхъ *страстей.* По крайней мѣрѣ тогда, когда она дойдетъ до нѣкотораго изъ вѣ- Любовь есть сильнѣйшая страсть.

вѣстнаго степени, труднѣе всѣхъ прочихъ она укрощается, или повинуется внушенію разума. *Страхъ*, *печаль*, всѣ другія *страсти* нужны къ сохраненію себя въ особенности; но *любовь* нужна къ распространенію рода: и такъ надлежало сію *страсть* глубоко вкоренить въ человѣческомъ сердцѣ.

Вниманіе, которое должны мы имѣть прежде нежели предадимся любви.

Хотя *любовь* есть сильнѣйшая *страсть*; однако она рѣдко идетъ столь стремительно, какъ нѣкоторыя другія *страсти*. Мало находится такихъ людей, которые бы съ перваго взгляду влюблялись до крайности.

И такъ мы совѣтуемъ каждому, кто бы онъ таковъ ни былъ, не прежде предаваться мыслямъ о любви, какъ по довольномъ измѣреніи вѣроятности, подающей надежду къ полученію любимаго предмета. Ежели надежда не будетъ къ нему благосклонна, то долженъ онъ избѣгать всѣхъ случаевъ, могущихъ усилить его *страсть*; тотчасъ отлучаться отъ компаніи, въ коей присутствуетъ предметъ любви: а напротивъ того ревностно стараться о своихъ дѣлахъ, или о наукахъ, предаться всѣмъ способамъ разогнанія о томъ мыслей, а наипаче искать прилѣпиться, ежели возможно, къ другому предмету, которой бы возможно было получить.

Пагубныя слѣдствія, происходящія отъ любви, когда варварски ею шутятъ.

Нѣтъ *страсти*, къ которой бы человѣкъ охотнѣе предавался, какъ *любви*; хотя нѣтъ же и опаснѣе ея. Нѣкоторые люди любятся изъ шутки, другіе изъ сущаго тщеславія, или для показанія, что они могутъ произвести надъ сердцемъ красавицы: это есть злѣйшая жестокость, какою токмо можетъ человѣкъ себя очернить. Что человѣкъ желаетъ, тому збыться удобно вѣритъ: отъ сего-то слишкомъ легковѣрныя женщины часто находятъ себя жесточайшимъ образомъ измѣненными, обманутыми, прежде нежели могли онѣ до-

дознаться, что эта мнимая любовь не что иное была, какЪ игра. Но сею *страстію* никогда не надобно шутить.

Когда *любовь* дойдетЪ до нѣкотораго извѣстнаго степени, то не можетЪ иначе уврачевана быть, какЪ обладаніемЪ любимаго предмета, которой вЪ семЪ случаѣ всегда долженЪ данЪ быть, естьли только нѣтЪ совершенной невозможности.

Любовь, дошедши до нѣкотораго извѣстнаго степени, не можетЪ уврачевана быть, какЪ обладаніемЪ любимаго предмета.

ПоступокЪ отцовЪ и матерей, относительно кЪ бракосочетанію ихЪ дѣтей, не всегда бываетЪ изЪятЪ отЪ похуленія. Выгода обыкновенною бываетЪ цѣлію родителей, между тѣмЪ какЪ дѣти терпятЪ ужасное страданіе, находясь вЪ двухЪ крайностяхЪ, т. е. сЪ одной стороны влекомы будучи своею склонностію, а сЪ другой принуждены будучи повиноваться изволеніямЪ своихЪ родителей. Первое дѣло, которое должны родители разбирать при выдаваніи своихЪ дѣтей, есть безЪ прекословія склонность сихЪ послѣднихЪ. Ежели бы люди обращали на это приличное вниманіе, то бы наисчастливѣйшіе соплетали союзы; родители не стали бы толь часто раскаяваться о строгости своего поступка. Потеря здравія и чувствій ихЪ дѣтей весьма часто показываетЪ имЪ вЪ послѣдствіи ихЪ погрѣшность.

Обыкновенной поступокЪ отцовЪ и матерей при заведеніи браковЪ.

(Склонность есть главнымЪ пунктомЪ, о которомЪ надобно разсуждать при заведеніи браковЪ: эта такая истинна, которой не видитЪ одно токмо корыстолюбіе; потому что оно слѣпо. Но надобно еще смотрѣть на *темпераментЪ*. Мы покажемЪ ниже сего вЪ § 6, вЪ членѣ 2 сей главы, что мущина и женщина *темперамента многожелчнаго* не способны кЪ плодотворенію или *зачатію*; и такЪ нужно не совокуплять двухЪ особЪ сего же самаго *темперамента*. *Многокровныя* женщины, поелику умѣреннѣе *многожелчныхЪ*, плодовитѣе. По сему *многожелчнымЪ* мущинамЪ

ВЪ бракосочетаніяхЪ наипаче должно смотрѣть на склонность четы и на темпераментЪ оной. Для чего?

намъ всегда надобно брать за себя только женщинъ *сангвинических*, *меланхолических*, или *флегматических*; а *многожелчным* женщинамъ выходить за мужей *сангвинических*, *мел.* и проч.

Но по несчастiю нынѣ забыто стало, что отъ такого-то принаровленнаго или прилаженнаго союза раждаются, относительно какъ ко нравственности, такъ и къ Физическому образованiю, дѣти благообразованныя и благоустроеныя. Надобно опасаться, чтобъ во многихъ земляхъ не стали браковать поколѣнiя: толико-то въ нихъ человѣческой родъ вывелся и исхудалъ! По причинѣ неразбирательства сихъ обстоятельствъ великiя имена, знаменитыя фамилiи погасаютъ отъ сихъ только причинъ. Сходство ранговъ и достатка сводитъ браки; *любовь* тутъ участiя не имѣетъ, или по крайней мѣрѣ порхаетъ однимъ крыломъ. Она должна летать всегда обѣими крыльями для произведенiя дѣтей сильныхъ. Что дѣлается изъ нехоти, то дѣлается всегда худо. *Любовь* въ семъ случаѣ подобится надгробной лампадѣ, которая освѣщаетъ урну, но не согрѣваетъ содержащагося въ оной праху.

§ 5.

О набожной меланхолiи.

Дѣйствiя набожной меланхолiи, происходящей отъ ложнаго понятiя о религiи.

Большая часть набожныхъ людей веселость почитаютъ за беззаконiе: они воображаютъ, что вся религiя состоитъ въ творенiи извѣстныхъ плотоумерщвленiй, въ отшатанiи всякаго себѣ снисхожденiя и въ отверженiи забавъ и удовольствiй, даже невиннѣйшихъ и честнѣйшихъ; на физiогномiи ихъ царствуетъ пасмурнѣйшая угрюмость, и духъ ихъ поверженъ во мрачнѣйшую *меланхолiю*; ихъ образы, сколько бы благолѣпны ни были, тотчасъ увядаютъ; все на себя прiемлетъ видъ унылой, и тѣ, которые долженствовали

вали бы внушать только мысли пріятныя, вдыхають одно отвращеніе. Таковымъ людямъ самая жизнь становится бременемъ; счастіе имъ въ тягость; будучи увѣрены, что нѣтъ золъ подобныхъ ими претерпѣваемыхъ, они сами часто полагаютъ конецъ несчастному своему бытію.

Великое то несчастіе, что религія искажена до такого степени, что стала причиною золъ, на облегченіе коихъ она существуетъ. Ничто столько не можетъ поддержать бодрость и вознести вѣрныхъ превыше удручающихъ ихъ скорбей, какъ Христіанская религія: она научаетъ, что страданія въ жизни сей существуютъ для пріуготовленія насъ къ жизни будущей, и что текущіе по поприщу добродѣтелей безостановочно, будутъ несомнѣнно наслаждаться беспредѣльнымъ благополучіемъ.

Религія, разсматриваемая въ настоящемъ ея видѣ, можетъ быть тому уврачеваніемъ.

Священники, коихъ долгъ есть научать народъ религіи, не долженствовали бы слишкомъ далеко забиваться въ темныя матеріи. Миръ или спокойствіе души, отъ истинной религіи толь сладостно ощущаемое въ сердцѣ, есть сильнѣйшимъ для нее доказательствомъ, нежели всѣ страхи, коимъ они насъ ужасаютъ. Страхъ, подлинно, можетъ отвратить отъ наружныхъ беззаконій; но можетъ ли онъ когда либо вперить любовь къ Богу и къ ближнему, составляющую всю истинну религіи?

Я заключаю, говоря, что наилучшее средство сопротивляться насилію *страстей* и предупреждать глубокія премѣненія, ими производимыя въ *тѣлосложеніи* и *темпераметѣ*, состоитъ въ томъ, чтобъ предаться противнымъ страстямъ, и духъ устремить на упражненія полезныя.

Единое средство освобождаться отъ насилія страстей.

(Изъ того, что въ сей главѣ сказано о *страстяхъ*, должны мы заключить, что всѣ онѣ происте-

Всѣ страсти проистекаютъ

каютъ,

изъ темпераментовъ. каютъ, какъ изъ источника, изъ *темпераментовъ.* Все въ Природѣ связано: Физическое и нравственное въ ней соединены узами тѣснѣйшей относимости. Ежели сіи узы, сія связь не была усмотрѣна, не была уважена, или столь часто развязываема была: то это по той причинѣ, что большая часть изъ описавшихъ Физическую часть человѣка не довольно вникала въ часть его нравственную; что нравоучители не всегда были хорошими Физиками. Г. Графъ де Бюффонъ первой уважалъ сіи неразрѣшимыя узы; но Природа такъ его одарила, что онъ не могъ въ ней ошибиться, или описать ее превратно.

Для выведенія сихъ истинъ на свѣтъ яснѣйшій, мы предложимъ здѣсь краткое начертаніе *темпераментовъ*, толь превосходно описанныхъ Г. Клеркомъ въ его *Естественной Исторіи о больномъ человѣкѣ.* Ежели изъ Физическихъ и нравственныхъ характеровъ читатель предувидитъ, какія *страсти* долженствуютъ господствовать въ такомъ и въ такомъ-то *темпераментѣ;* ежели на примѣръ усмотритъ онъ, что *гнѣвъ*, ненависть, мщеніе показываютъ *холерика* или *многожелчнаго;* ежели усмотритъ, что *страхъ*, *робость*, *печаль* изъявляютъ *меланхолика;* ежели усмотритъ, что беспечность, *безстрастіе* и проч. свойственны *флегматику*, а легкомысліе, непостоянство и проч. неотлучны отъ *темперамента сангвиническаго*; то мы доказали наше положеніе. Мы тѣмъ охотнѣе приступимъ къ сему дѣлу, что во всемъ семъ сочиненіи ничего не сказано о *темпераментахъ.*

§ 6.

О различныхъ видахъ темпераментовъ, источникахъ нашихъ страстей.

(Древніе допущали девять видовъ *темпераментовъ*, изъ которыхъ можно сдѣлать только четыре,

каковы

каковы суть: *сангвинической* или *многокровной*, *холерической* или *многожелчной*, *меланхолической* или *черножелчной*, и *флегматической* или *многомокротной*. Всѣ сіи виды *темпераментовъ* суть совокупно естественны, пріобрѣтенны и сложны. Естественнаго и простаго *темперамента* нигдѣ не бывало. Существованіе его предполагаетъ метафизической складъ началъ; складъ невозможной (или и возможной, да только на одну минуту), въ такомъ тѣлѣ, которое подвержено перемѣнѣ; въ такомъ тѣлѣ, которое непрестанно платитъ Природѣ за свое существованіе; наконецъ въ такомъ тѣлѣ, которое можетъ и должно имѣть одно только непремѣняемое состояніе. Перемѣна климата, родъ жизни, сторона нравственная и Физическая недѣлимаго лица, т. е. частно какого нибудь человѣка, суть причинами пріобрѣтеннаго или пришлаго *темперамента*; и многоразличность таковыхъ причинъ, соединенныхъ въ какомъ либо человѣкѣ, дѣлаютъ его *темпераментъ* болѣе и болѣе сложнымъ, но сумма или гуртъ всѣхъ разностей входитъ въ единство, въ единообразность, составляющую коренное *сложеніе*. Различности, находящіяся въ разныхъ людяхъ одного *темперамента*, суть точно то, что называютъ *идіосинкрасіею* или собственносложеніемъ или особливымъ свойствомъ.

ЧЛЕНЪ I.

О темпераментѣ сангвиническомъ или многокровномъ.

(Физіогномія одушевленная; глаза обыкновенно сѣрые; станъ возвышенной; тѣло къ прикосновенію ни очень мягко, ни очень жестко, ни очень волосато на поверхности; волосы свѣтлорусые или темнорусые; цвѣтъ лица пріятной и румяной; члены гибкіе и оборотливые, малоспособные къ понесенію тяжкихъ или требующихъ силы трудовъ; *жилы* широкія и синія, наполнен-

Физическія качества сангвиническаго темперамента.

женныя удобно кругообращающеюся *кровїю*; *пульсъ живой*, но хилой и *единообразной*, суть неразлучными знаками *темперамента*, называемаго нами *сангвиническимъ* или *многокровнымъ*.

У *сангвиника* всѣ *жизненныя работы* отправляются съ удивительною удобностїю: у него хорошїй аппетитъ, но нѣтъ алчности или обжорливости, такъ какъ у *холерика*; пища въ *желудкѣ* у него хорошо переваривается и не скоро; брюхо у него свободно, но онъ мочится мало: потому что испаренїемъ изъ него много выходитъ.

Нравственныя качества сангвиника.

Сангвиникъ добросердеченъ, откровененъ, напористъ, великодушенъ: живость, игривость, прїятность и забавность составляютъ его нравъ; воображенїе его пылко, память незапутана. Онъ остроуменъ, умоначертанїя имѣетъ счастливыя и скорыя, разсужденїе скорое, *выраженїя плавныя*; онъ любитъ роскошь, забавы, столъ и женщинъ; всѣ до сердца касающїяся дѣла чувствительнѣйшимъ образомъ его трогаютъ: онъ любитъ весьма нѣжно; но сей *селадонъ* нескроменъ и непостояненъ: онъ болѣе любитъ по вкусу, нежели по *страсти*; онъ болѣе способенъ къ заведенїю знакомства, нежели къ прїобрѣтенїю друзей. *Сангвиникъ*, будучи столь же непреклоненъ, сколь и чувствителенъ, не любитъ того, чтобъ ему отказывали; онъ вспыльчивъ, но также и отходчивъ. Почти всѣ тѣ, коихъ называютъ остроумными людьми, суть сего *темперамента*.

Глубокїя науки, головоломныя и продолжительныя размышленїя, все то, что требуетъ усилїя, постоянства и упорности въ трудѣ, причиняетъ *сангвинику* отвращенїе. Какъ онъ съ жадностїю хватаетъ всѣ предметы, такъ ихъ и покидаетъ; онъ есть сущее подобїе бабочки:

но онъ преуспѣваетъ во всѣхъ изящныхъ или Словесныхъ Наукахъ, во всѣхъ художествахъ *на вкусъ*. Его живое и цвѣтное воображеніе естественно влечетъ его къ стихотворству, живописи, музыкѣ. Почти всѣ его произведенія плѣнительны. Доброта сего сложенія не есть знакъ, обѣщающій *сангвинику* долговѣчность: чувственность и живость, оному свойственныя, нарочито сокращаютъ его дни.)

ЧЛЕНЪ II.

О темпераментѣ холерическомъ или многожелчномъ.

Холерикъ не имѣетъ обыкновенно выгоднаго стана, ни излишней дородности, но онъ силенъ, добро-*нервенъ* и добро-*мускуловатъ* или плотенъ: *кости* у него широки, мясо плотно, *кожа* суха, цвѣта темнокраснаго, темнаго, оливковаго и иногда чернаго; *мохъ*, его покрывающій, одного съ волосами головы цвѣта, которые почти всегда бываютъ черны и курчавы. *Холерикъ* собою не хорошъ: у него шея толста, ротъ большой, губы сухія, дыханіе горячее, крѣпкое, носъ сплющеной, глаза черные и проницательные.

Физическія качества холерическаго темперамента.

Въ *холерикѣ* всѣ *жизненныя работы* отправляются скоро и сильно: *пульсъ* его скоръ, *эластическъ*, сухъ, толкающъ; онъ ѣстъ много, перевариваетъ скоро и удобно; *запоръ* свойственъ сей комплексіи, а *испареніе* не такъ удобно выходитъ; *сплетеніе* кожи весьма сжато, весьма плотно, но за то *моча* идетъ обильная и весьма *острая*.

Холерикъ горячѣе всѣхъ людей любитъ; любовь у него лежитъ въ самой глубинѣ сердца. Онъ хочетъ одинъ только быть любимъ; потому что онъ самъ страстно любитъ, и часто ревнивость свою доводитъ до бѣшенства:

Нравственныя качества холерика.

ства: онъ есть сильнѣйшій изъ людей, и долгое время сохраняетъ сію силу; онъ также способнѣйшій къ оплодотворенію, только бы женщина была *темперамента сангвиническаго;* а ежели женщина *темперамента холерическаго,* то она похотливѣе всѣхъ женщинъ: извѣстно же, что излишній жаръ похоти съ той и съ другой стороны есть препоною *зачатію. Холерики* не имѣютъ веселости и рѣзвости такой, каковая бываетъ у *сангвиниковъ:* всѣ ихъ *страсти* велики и сильны; они весьма чувствительны и вспыльчивы; они постоянны, тверды, неумолимы; ихъ гнѣвъ есть гнѣвъ *Ахиллеса;* ихъ мщеніе есть мщеніе *Коріолана;* любовь ихъ походитъ на бѣшенство или неистовство; ихъ воображеніе красиво и высоко; ихъ разсужденіе не столь скоро, какъ разсужденіе *сангвиниковъ,* но за то полезнѣе, глубокомысленнѣе, основательнѣе; у нихъ болѣе глубокомыслія, нежели остроумія; ихъ духъ обширенъ, глубокъ, способенъ ко всѣмъ труднымъ и отвлеченнымъ наукамъ; иногда сіи драгоцѣнныя качества потемняются нѣсколько жестокостію. *Холерикъ* всегда высокомѣренъ и упоренъ въ томъ, чего онъ хочетъ, что думаетъ, что судитъ: это свойство, не знающее другому уступать, дѣлаетъ *холерика* обществу непріятнымъ; а *холерикъ* на оборотъ и самъ общества не любитъ: сіе взаимное *противострастіе* подобно скукѣ: когда кто ее даетъ, то и самъ ее же получаетъ. *Холерики* очень долговѣчны; на сороковомъ или на сорокъ пятомъ году они дѣлаются *меланхоликами.*)

ЧЛЕНЪ III.

О темпераментѣ меланхолическомъ или черножелчномъ.

Физическія качества меланхолическаго

Ростъ у *меланхоликовъ* высокой или средственной; волосы темные или черные; лице продолговатое; глаза большіе и томные въ юношествѣ, а мерцающіе въ

вЪ пожилыхЪ лѣтахЪ; щеки сухія и вдавленыя; тѣло поджарое и длинное; икры и лядвеи тоненькія; руки и пальцы рукЪ продолговато-тонкія; *кожа* сухая, свѣтлогладкая, иногда жесткая, обгорѣлая, черная, обросшая весьма чернымЪ мохомЪ; цвѣтЪ лица желтой или темной. темпера-мента.

У женщинЪ сего *темперамента кожа* красива, но суха: онѣ почти всѣ имѣютЪ какую-то холодность или беспечность какЪ вЪ ходьбѣ, такЪ и вЪ отправленіи дѣлЪ. НапротивЪ того *меланхоликЪ* сперва выступаетЪ сЪ великимЪ жаромЪ; онЪ спѣшитЪ во всѣхЪ тѣхЪ дѣлахЪ, кои не требуютЪ много силы и постоянства. Замѣчено, что землепашцы и художники, имѣющіе сей *темпераментЪ*, не заживаютЪ за сорокЪ лѣтЪ: великіе труды прекращаютЪ ихЪ жизнь; а которые живутЪ далѣе сего возраста, тѣ получаютЪ признаваемыя вЪ *холерическомЪ темпераментѣ* свойства, и живутЪ очень долговѣчно. ВпрочемЪ сіе сложеніе не часто бываетЪ вЪ деревняхЪ; оно обыкновенно водится вЪ большихЪ городахЪ, а особливо столицахЪ. Сей *темпераментЪ* удобнѣе и ощутительнѣе всѣхЪ сообщается отЪ отцовЪ дѣтямЪ. Мнѣ кажется, что его надобно болѣе почитать пришлою болѣзнію, порчею наслѣдственною, нежели *темпераментомЪ*, свойственнымЪ какому нибудь недѣлимому лицу. МальчикЪ *меланхоликЪ*, *вапорная* женщина, обыкновенно раждаются отЪ *истерикою* стражлущей матери.

ВЪ *меланхолическомЪ темпераментѣ* движенія *сердца* и *артерій* бываютЪ весьма скоры, весьма различны; *пульсЪ* вЪ ономЪ *частЪ*, *малЪ*, *эластической*, томенЪ, но гораздо не столь *жестокЪ*, какЪ вЪ *холерическомЪ сложеніи*. *Меланхолики* часто бываютЪ голодны: они ѣдятЪ много, а иногда очень мало; кажется, что они раждаются для крайностей; *работы* чрева не всегда

бывають порядочными; оно у нихЪ то заперто, то слабо: *моча* идетЪ обильная, свѣтлая, малоцвѣтная; и *меланхоликЪ* болѣе имѣетЪ пробивной *потЪ*, нежели настоящее *испаренiе*.

Нравственныя качества меланхолика.

Его воображенiе столь же живо, столь же возвышенно, столь же изобразительно, сколь у ВосточныхЪ народовЪ; онЪ говоря всегда живописуетЪ: все подобiе, все сравненiе; но онЪ грубѣетЪ: онЪ увеличиваетЪ часто вещи. Счастливой *меланхоликЪ* почитаетЪ себя счастливѣйшимЪ изЪ смертныхЪ; но малѣйшее невзгодье, непрiятное чувствiе ввергаетЪ его вЪ унынiе, вЪ отчаянiе: несчастiе его кажется ему крайнимЪ; оно для него только и произведено. Но ежели онЪ намЪ представляетЪ картины, поразительныя изображенiя, то также воображенiе его начертываетЪ ему химеры, которыя его тревожатЪ и дѣлаютЪ его весьма часто несчастнымЪ отЪ страха, чтобЪ не сдѣлаться таковымЪ. ОнЪ прежде несчастiя отЪ мысли бываетЪ несчастнымЪ.

Сiе *сложенiе* производитЪ героевЪ, великихЪ людей; но по особенному противоположенiю производитЪ также честолюбцовЪ, великихЪ беззаконниковЪ. Завоеванiя, предпрiятiя, кажущiяся превышающими человѣческiя силы, неслыханныя злодѣянiя, секты, ереси, Царе-убивства, были дѣломЪ *меланхоликовЪ*.

НравЪ *меланхолика* не всегда бываетЪ сЪ собою сходенЪ: онЪ махинальной; онЪ зависитЪ отЪ влiянiя предметовЪ на чувства, которыя не всегда бываютЪ между собою согласны. Вообще нравЪ его пасмуренЪ, пезговорчивЪ, труденЪ, задумчивЪ, беспокоенЪ, боязливЪ, недовѣрчивЪ, робокЪ и печаленЪ. Одни изЪ нихЪ имѣютЪ страсти быстрыя и неукротимыя, которыя уносятЪ сЪ собою все имЪ сопротивляющееся; другiе серд-

сердце имѣютъ доброе и удивительно какъ чувствительное; третiи боятся смерти; четвертые ее желаютъ, ее ищутъ, или еще сами на себя налагаютъ руки. Иногда тотъ же человѣкъ то ее желаетъ, то боится, по разнымъ положенiямъ его души.

Меланхоликъ рѣдко опущаетъ должное почтенiе другимъ; но за то и самъ его требуетъ отъ другихъ. Какъ онъ наполненъ собою, да и всегда бываетъ съ собою, то, когда ему не отдается почтенiе, чувствительность его премѣняется въ бѣшенство, и тогда онъ становится мстительнымъ. Почти всѣ *меланхолики* суть друзья вѣчные, любовники ревнивые, отчаянные, отчаявающiе, мужья безпокойные. За честные нравы, ихъ почитаютъ, уважаютъ; но за недовѣрчивость, за многотребованiе, за пасмурную спесь, за холодность къ веселости, обыкновенно ихъ боятся и избѣгаютъ съ ними компанiи: вотъ это бѣда! Компанiя часто бываетъ *собственно дѣйствующимъ* на сiю болѣзнь.)

ЧЛЕНЪ IV.

О темпераментѣ флегматическомъ или многомокротномъ.

Флегматики или *многомокротные* почти всѣ имѣютъ станъ хорошiй; тѣло дебелое и мягкое, покрытое жиромъ. Ихъ *сосудцы* весьма узки или содержатъ очень малой дiаметръ; въ нихъ плаваетъ *кровь*, коея начала не очень связны между собою; *кожа* у нихъ бѣла, какъ молоко, гладка, красива, весьма мало оброслая бѣловатымъ и тонкимъ мохомъ; лице круглое и блѣдное, иногда одутловатое; глаза сѣрые, большiе, но погаслые; взоръ смиренной и томной; губы блѣдныя, посинѣвшiя; подбородокъ обыкновенно двойной или съ зобкомъ: но этотъ жиръ, такъ какъ и во всемъ прочемъ тѣлѣ, мягокъ. У женщинъ сего *темперамента* груди бываютъ большiя, но не долго держатся; Физическiя качества темперамента флегматическаго или многомокротнаго.

жатся; округЪ ихЪ тѣла довольно хорошЪ, но скоровременная дородность обезображиваетЪ его.

ВЪ семЪ *темпераментѣ пульсЪ медленЪ, мягокЪ, гибокЪ; дыханіе* тяжело или томно или медленно: отЪ чего *флегматики* подвержены бываютЪ *давленію груди*. ИхЪ *естественныя работы* отправляются не скоро и не совершенно; апетитЪ ихЪ не великЪ; *пищевареніе* вЪ *желудкѣ* происходитЪ худо и медленно: они легче и долговременнѣе всѣхЪ людей сносятЪ голодЪ, не беспокоясь отЪ него.

Нравственные качества флегматика или многомокротнаго.

Прихоти *многомокротныхЪ* кажутся быть мертвыми; удовольствія любви мало ихЪ трогаютЪ. Женщины сего *темперамента* не очень склонны кЪ мущинамЪ; воздержность отЪ плотоугодія для нихЪ не трудная добродѣтель; даже большая часть изЪ нихЪ сЪ трудомЪ поддается на то, что составляетЪ услажденіе другихЪ: онѣ не рождены подЪ планетою Венеры. Сей недостатокЪ чувствительности дѣлаетЪ работы ихЪ духа слабыми и томными, воображеніе холоднымЪ, память слабою. *Многомокротные* не способны кЪ подЪятію трудныхЪ работЪ, по крайней мѣрѣ естьли не будутЪ кЪ тому пріучены постепенно. Привычка есть ихЪ законЪ. Они естественно послушливы и способны кЪ принятію производимаго на нихЪ впечатлѣнія; но на оборотЪ они имѣютЪ разсужденіе правильное, нравЪ кроткой, привѣтливой, смирной. Они не способны кЪ НаукамЪ, кЪ художествамЪ *на вкусЪ*: они послѣдуютЪ по пробитой дорогѣ своихЪ предковЪ, никогда не желая ихЪ превзойти. Состояніе *безстрастія* составляетЪ ихЪ счастіе.

Сіи-то суть вообще существенныя разности, кои нужно знать. Всѣ возможные *темпераменты* заключаются вЪ сихЪ четырехЪ главныхЪ пунктахЪ. Ежели

бы поступить далѣе, то бы, говоритъ тотъ же Клеркъ, изображая свойства, нравы, поведенія и обыкновенія людей и народовъ, мы составили толь же хорошую Исторію о нравственномъ мірѣ, сколь хорошую имѣемъ о мірѣ Физическомъ.

ГЛАВА 12.

О обычайныхъ испражненіяхъ, какъ-то о калѣ, мочѣ и невидимомъ или непримѣтномъ испареніи.

Главнѣйшими *испражненіями* человѣческаго тѣла суть *калъ*, *моча* и *непримѣтное испареніе*. Ни одно изъ нихъ задержано или остановлено быть не можетъ безъ вреда здравію. Когда матеріи, долженствующія выйти изъ тѣла, будутъ въ ономъ долгое время задержаны, то онѣ причиняютъ не токмо *плетору* или излишнюю полноту *сосудовъ;* но еще и сами получаютъ качества, здравію вредныя, какъ-то *остроту, гнилость* и проч.

Какія суть главныя испражненія человѣческаго тѣла. Никакое изъ нихъ остановлено быть не можетъ, чтобъ купно здравіе отъ того не потерпѣло.

§ 1.

О калѣ.

Мало находится вещей, столь дѣйствительно споспѣшествующихъ къ сохраненію здравія, какъ порядочное изверженіе *кала:* когда онъ долго задержанъ будетъ въ тѣлѣ, то портитъ соки; а когда изверженъ будетъ слишкомъ скоро, то уноситъ съ собою большую часть питательнаго вещества. И такъ среднее между сими крайностями состояніе есть желательнѣе всего; но его иначе получить не можно, какъ послѣдуя поведенію правильному въ *пищеупотребленіи, снѣ и тѣлодвиженіи.* Когда только *испражненія* неправильны бываютъ, то основательно можно подозрѣвать, что

Изверженію кала надобно быть порядочному. Для чего.

есть какой нибудь недостатокъ, какое нибудь разстройство въ упомянутомъ поведенiи.

Причины, могущiя изверженiе кала сдѣлать неправильнымъ.

Тѣ, кои ѣдятъ и пьютъ не по установленнымъ часамъ, кои ѣдятъ разные роды *яствъ*, кои пьютъ разные сорты напитковъ за тѣмъ же столомъ, должны ожидать худыхъ *пищеваренiй* и непорядочнаго *испражненiя*. Непорядочность въ питьѣ и кушаньѣ возмущаетъ всѣ *работы жизненнаго устройства*, и всегда причиняетъ болѣзни. Слишкомъ многое, такъ какъ и слишкомъ малое количество *яствъ* произведетъ равно противныя дѣйствiя: слишкомъ великое количество *яствъ* причинитъ слабость брюха или *мытъ*, а слишкомъ малое количество оныхъ *запоръ*: и то и другое равно стремится къ поврежденiю здравiя.

Сколько разъ нужно взрослому испражняться въ день.

Трудно назначить точно, сколько разъ нужно испражняться въ день для сохраненiя здравiя; потому что то число различествуетъ въ различныхъ возрастахъ, въ различныхъ *темпераментахъ*, въ томъ же *темпераментѣ*, по разности *пищеупотребленiя*, *тѣлодвиженiя* и проч. Однако можно вообще согласиться, что выпоражниваться одинъ разъ въ день для взрослаго довольно, и что меньшее количество испражненiя вредно. Но сiе правило, такъ какъ всѣ прочiя, допускаетъ многiя изъятiя. Я видалъ наилучше здоровыхъ людей, которые одинъ только разъ ходили къ стулу въ недѣлю; однако такой *запоръ* не безъ опасности. Сiи люди, правда, могутъ имѣть чрезъ нѣсколько времени кое-какое здоровье; но наконецъ отъ того послѣдуютъ болѣзни.

Болѣзни отъ запора.

(У коихъ брюхо лѣниво, тѣ подвергаются многимъ припадкамъ, какъ-то *вѣтрамъ*, *коликамъ*, *почечуямъ*, раздутiю и отягощенiю живота, иногда превращающемуся въ *барабанъ*, отвращенiю отъ ѣды, горести во

рту,

рту, *тоскамъ*, иногда *давленїю* въ груди, тяжести и боли головы, *головокруженїямъ*, усталости, иногда *боли* въ *подвздошной кишкѣ*, жару въ *утробѣ*, *воспаленїю въ подбрюшїи* и проч. Были такїе примѣры, что нѣкоторые люди отъ жиленья или отъ усилїя при испражненїи чрева получили *кровотеченїе* изъ носа, поражены были *пострѣломъ*, и даже, какъ говорятъ, *падучею болѣзнїю*. Однако, говоритъ знаменитый Лїетодъ, *запоръ* не столько бываетъ опасенъ, когда не бываетъ съ нимъ никакихъ такихъ припадковъ. Тѣ, кои наблюдаютъ *бѣлую дїэту*, кои потливы, *меланхолики*, *истерики*, *скорбутики* или *цынготные*, *подагрики*, *ученые люди*, также всѣ занимающїеся сидячими работами, и проч. болѣе всѣхъ *запору* подвержены.)

Средство для того, чтобъ имѣть повседневное испражненїе низомъ.

Средство для доставленїя себѣ повседневнаго *испражненїя* низомъ, состоитъ въ томъ, чтобъ вставать рано и разгуливаться на вольномъ *воздухѣ*. Положенїе, наблюдаемое при лежанїи на постелѣ, а съ онымъ купно и ощущаемый жаръ, противны порядочности *испражненїй*. Жаръ, способствуя *испаренїю*, сопротивляется всѣмъ другимъ *выпоражниванїямъ*.

Методъ, похваляемый по поводу сего Локкомъ, также хорошъ: онъ состоитъ въ томъ, чтобъ побуждать Натуру каждое утро къ стулу, хотя бы того нужда требовала, хотя бы нѣтъ. Таковая привычка со временемъ можетъ сдѣлаться второю Природою.)

Нерадѣнїе и упорство нѣкоторыхъ людей въ семъ случаѣ.

(Нѣкоторые люди совсѣмъ не послѣдуютъ сему совѣту. Ихъ нерадѣнїе, ихъ лѣность въ семъ случаѣ бываетъ такова, что они не хотятъ удовлетворить естественнымъ нуждамъ, даже тогда, когда болѣе всего Натура того требуетъ. Болѣе всего въ семъ дѣлѣ ученые, да сидячїе люди достойны порицанїя. Нѣкоторые

рые изъ нихъ оставались двѣ и три недѣли, не ходивши къ стулу; но когда Натура, не смотря на ихъ усилія, къ тому побуждала, то они испытывали боли, сравниваемыя ими самими съ болями женскихъ *родовъ*. Я знаю одну женщину, которая чрезъ каждыя двѣ недѣли подпадала *дневной лихорадкѣ*, сопровождаемой болью въ *утробѣ*, въ головѣ, и *безсонницею*. Когда она употребила два или три *промыванія*, то вылѣчилась. Я видѣлъ еще другую женщину, которая, такъ какъ мнѣ говорила, три года тому назадъ подвержена была на каждой годъ *гнилой лихорадкѣ*. Между всѣми другими причинами, о коихъ я думалъ по случаю сей болѣзни, я почелъ, что надобно было ее приписать недостатку *испражненія*. По выздоровленіи ея присовѣтовалъ я употреблять ей каждой день *промываніе*: отъ чего она и въ самомъ дѣлѣ проходила обыкновенную пору *лихорадки* безъ испытанія оной.

Предразсудки на щетъ промываній или клистеровъ.

Большая часть людей, у коихъ животъ сжатъ, т. е. кои не свободно испражняются, имѣютъ какую-то *антипатію* къ *промываніямъ*: одни говорятъ, что де *промыванія* разгорячаютъ; а другіе, что мы не хотимъ себя къ онымъ привадить. Всѣ жалуются на боль, всѣ хотятъ облегченія; но никто не хочетъ употребить то средство, которое предлагается. Однако извѣстно, что ежели совѣтуемое Локкомъ средство и показанное здѣсь внизу *пищеупотребленіе* не будутъ успѣшны: то употребляемое въ каждое утро *промываніе* чрезъ двѣ недѣли болѣе или менѣе побудитъ Природу къ сему *испражненію*; и послѣдующій отъ сего успѣхъ подтвердитъ истинну, что привычка со временемъ можетъ сдѣлаться второю Природою.)

Опасности отъ надобій, употребляемыхъ для

Люди, часто прибѣгающіе къ *лѣкарствамъ* для предупрежденія *запора*, почти во все то время подрываютъ опасности свое здравіе. *Чистительныя* или *проносныя лѣкарства*, часто принимаемыя, ослабляютъ *кишки* и

вре-

вредятъ *пищеваренію*, такъ что каждое *проносное* требуетъ другаго, пока наконецъ *проносныя* сдѣлаются также нужными, какъ *хлѣбъ* нуженъ на каждой день. Тѣ, кои подвержены *запору*, лучше должны тому пособить *пищеупотребленіемъ*, нежели *надобьями*; они должны одѣваться легко, избѣгать всего имѣющаго свойства *горячить* и *вязать*. Нужная *дїэта* и *пищеупотребленіе* въ сихъ случаяхъ предложены будутъ въ Томѣ III, главѣ 41, которая толкуетъ о *запорѣ*, и въ которой сіе состояніе *кишокъ* разсматривается какъ болѣзнь. пособленія обычайному запору.

Слабые низомъ люди должны принаровить свое *пищеупотребленіе* и проч. къ свойству ихъ нездоровья. Они должны употреблять *яства*, которыя сжимаютъ, укрѣпляютъ *кишки*, и которыя качествами наиболѣе подходятъ къ *вяжущимъ*, каковы суть: *пшеничной хлѣбъ*, испеченной изъ самой отборной и мѣлкой муки, сыръ, яицы, *сорочинское пшено*, вареное въ *молокѣ*, и проч. а питье изъ краснаго вина де Порто, вина Бордосскаго, *водки* и воды, переваренной съ хлѣбными корками. Пищеупотребленіе, которое должны наблюдать слабые низомъ люди.

Обычайное послабленіе на низъ часто происходитъ отъ *остановки испаренія*. Люди, недомогающіе такимъ припадкомъ, должны ноги держать въ теплѣ, носить на тѣлѣ фланель, и употреблять всѣ способныя возбудить *испареніе* средства. Въ Томѣ II, въ главѣ 22, § 2 и 3, гдѣ толкуется о *мытѣ* или *поносѣ*, предлагается пользованіе сего нездоровья.

§ 2.

О уринѣ или мочѣ.

Толикое множество вещей могутъ содѣйствовать къ перемѣненію качества и количества *мочи*, что весьма трудно Трудно рѣшительно поло-

 дно

жить о свойствѣ мочи.

дно положить извѣстныя правила о двухъ сихъ предметахъ (а). Докторъ Шейнъ говоритъ, что количество *мочи* должно быть равно тремъ четвертямъ жидкой части нашихъ *яствъ*. Но предположивъ, что кто бы нибудь взялъ на себя трудъ измѣрить и то и другое: то онъ найдетъ, что все могущее перемѣнить *испареніе*, равно перемѣнитъ, по таковой же сразмѣрности, теченіе *мочи*, и что разность *яствъ* подобно перемѣняетъ количество *мочи*.

Хотя же по симъ и по многимъ другимъ причинамъ не возможно дать точныя правила, по коимъ бы слѣдовало судить, сколько надобно выходить *урины*; однако умной человѣкъ удобно примѣтитъ, когда она погрѣшаетъ въ большемъ или меньшемъ количествѣ.

Причины, могущія задержать мочу.

Какъ свободное *выпоражниваніе мочи* предупреждаетъ и пользуетъ многія болѣзни, то надобно употреблять всѣ возможныя средства для доставленія оной порядочнаго ходу; въ слѣдствіе чего надобно избѣгать всего того, что можетъ оную задержать или остановить. Задержать же или остановить *отдѣленіе* и *испражненіе мочи* наипаче можетъ сидячая жизнь, долговременное пролежываніе на постеляхъ очень мягкихъ и теплыхъ, употребленіе *яствъ* свойства сухаго и разгорячающаго, напитковъ *вяжущихъ* и разгорячающихъ, какъ-то краснаго вина де Порто, вина Бордосскаго и проч. Тѣ, кои не безъ причины подозрѣваютъ, что *моча* ихъ идетъ слишкомъ въ маломъ количествѣ, или кои имѣютъ какіе нибудь *признаки каменной болѣзни*, должны не токмо избѣгать всѣхъ сихъ вещей, но даже всего того, что они дознаютъ имѣющимъ какое нибудь стремленіе или наклонность къ уменьшенію количества ихъ *мочи*.

Моча

(а) ***Страсти***, состояніе атмосферы, количество и качество ***яствъ***, ***тѣлодвиженіе***, одежда, состояніе другихъ испражненій, тысяща другихъ причинъ могутъ перемѣнить или качество, или количество ***мочи***.

Моча, долгое время удерживаемая въ *пузырѣ*, не токмо поглощается или опять входитъ въ составъ нашихъ жидкостей, но еще, застаиваяся долго въ *пузырѣ*, густѣетъ: жидчайшая или наиболѣе водянистая часть оной вылетаетъ парами, а грубѣйшая, землянистая, тутъ остается. Отъ сего послѣдуютъ *хрящь* и *камень;* потому что грубѣйшія и землянистыя частицы имѣютъ свойство или наклонность сближаться и связываться между собою. Почему люди сидячіе и недѣятельные болѣе подвержены симъ болѣзнямъ, нежели трудолюбивые.

Болѣзни, причиняемыя долговременнымъ удерживаніемъ мочи въ пузырѣ.

Нѣкоторые люди лишились жизни, а другіе подпали несноснымъ и даже неизлѣчимымъ болѣзнямъ отъ того, что изъ какой-то нѣжности или учтивства долгое время удерживали въ себѣ *мочу*. Ежели *пузырь* слишкомъ растянутъ, то часто теряетъ онъ свое дѣйствіе; онъ падаетъ въ *параличь*, и тогда онъ бываетъ равно неспособнымъ какъ къ удерживанію *мочи*, такъ и къ порядочному испущанію оной. Должности Природы никогда не надобно откладывать. Благопристойность конечно есть добродѣтель; но она никогда не будетъ заслуживать сіе имя, когда только будетъ кого нибудь доводить до опасности повредить здоровье, или отважить жизнь.

Несчастные случаи, происходящіе отъ удерживанія въ себѣ мочи.

Моча можетъ быть слишкомъ въ великомъ количествѣ, такъ какъ и слишкомъ въ маломъ. Слишкомъ великое количество *мочи* можетъ произойти отъ напитковъ водянистыхъ и слабыхъ, отъ непомѣрнаго употребленія *алкалическихъ солей*, отъ всего того, что можетъ раздражить *почки* и распустить *кровь*, и проч. Сія немощь тотчасъ разслабляетъ все тѣло, и доводитъ до *чахотки*: она трудна на выпользованіе; но можно ее привременно облегчить крѣпительною *діэтою*, *вяжущими лѣкарствами*, каковыя мы представляемъ въ

Причины, отъ коихъ слишкомъ много идетъ урины.

Томѣ

Томѣ IIмЪ, главѣ 23й, толкующей о *діабетесѣ*, или *непомѣрномЪ уринотеченіи.*

§ 3.

О непримѣтномЪ испареніи и о могущихЪ оную остановить причинахЪ, каковыя суть: перемѣны атмосферы, мокрота одеждЪ и ногЪ, вечерній и нощной сЪ росою воздухЪ, мокрота постелей и домовЪ, скоропостижной переходЪ изЪ тепла на стужу.

Сколько-то важно непримѣтное испареніе для сохраненія здравія.

Нечувствительное или *невидимое* или *непримѣтное испареніе* (φ) почитается вообще изЪ всѣхЪ *испражненій*

(φ) Слова: ***испареніе, испарина*** какЪ простыми людьми, такЪ и учеными весьма часто употребляются; но смысла ихЪ ни тѣ, ни другіе почти совсѣмЪ не разумѣютЪ. И такЪ я за нужное почелЪ дать имЪ нѣкоторое понятіе, что такое у Врачей называется ***непримѣтное испареніе и испарина.*** Поверьхность или ***кожа*** человѣческая продырявлена малѣйшими скважинками, которыя называются ***порами,*** и отЪ Природы устроены на тотЪ конецЪ, чтобЪ сквозь нихЪ, какЪ бы сквозь продушинки, выходила тончайшая влажность изЪ жидкостей человѣческаго тѣла, и чрезЪ то его облегчала отЪ излишнихЪ соковЪ. Дѣйствіе, когда эта влажность выходитЪ, называется ***испареніемЪ***; самая выходящая влажность, ***испариною***; а поелику не примѣтно, какЪ она выходитЪ, то по сему называется еще дѣйствіе выхода ея или ***испаренія нечувствительнымЪ, невидимымЪ и непримѣтнымЪ.*** Ежели же кому угодно удостовѣриться, существуетЪ ли она, то весьма не трудно сіе узнать: долгое время подержанная вЪ рукахЪ табакерка, которая, какЪ говорятЪ, отпотѣла, доказываетЪ, что вышедшая изЪ рукЪ испарина кЪ оной пристала, и собравшись вмѣстѣ, составила какЪ бы нѣкоторыя брызги или капельки: такимЪ же образомЪ и изЪ всего тѣла нашего превеликое количество ***испарины*** выходитЪ, и разсѣявается на воздухѣ, или пристаетЪ кЪ платью. ***ПотЪ*** есть такое же ***испареніе***, но только видимое и насильное; однако чрезЪ ***невидимое*** испареніе болѣе изЪ насЪ выходитЪ матеріи, нежели чрезЪ ***потЪ***, чрезЪ ***урину***, чрезЪ другія изверженія. И такЪ когда такое множество оной остановлено, или вогнато будетЪ обратно вЪ составЪ ***крови*** (для изверженія изЪ которой Натура употребляетЪ, какЪ бы ***лѣкарство***, сіе ***испареніе*** для избытія излишностей): то не должны ли произойти здѣсь внизу исчисляемыя сочинителемЪ болѣзни? и не правду ли онЪ говоритЪ внизу,

женій человѣческаго тѣла обильнѣйшимъ. Оно столь нужно для здравія, что когда только оно бываетъ порядочно, идетъ безостановочно, то мы развѣ малѣйшему числу болѣзней подвергаемся; а когда напротивъ оно остановится, задержано будетъ, то все тѣло становится больнымъ.

Отъ того, что это *испражненіе* нечувствительнѣе и непримѣтнѣе всѣхъ прочихъ въ насъ происходитъ, мы менѣе всего объономъ помышляемъ: оттуда-то происходитъ, что *острыя лихорадки, простудныя ломоты, перемежающіяся лихорадки* и проч. появляются, прежде нежели примѣтимъ и причины оныхъ, кои суть сія-то самая *остановка испаренія*. Болѣзни отъ остановки испаренія.

Это дознанная истинна, что *простуды болѣе убиваютъ народа, нежели язва*, такъ какъ мы о томъ пространнѣе будемъ говорить въ Томѣ II, главѣ 20, § 1, примѣчаніи 2. Въ самомъ дѣлѣ испытывая нами посѣщаемыхъ больныхъ, мы находимъ, что большая часть ихъ болѣзней происходитъ или отъ сильныхъ *простудъ*, коими они страдали, или легкихъ *простудъ*, кои они запустили безъ пользованія. И такъ вмѣсто того, чтобъ сдѣлать критическое изысканіе свойства *испарины*, ея различіе въ разныхъ годовыхъ временахъ, въ разныхъ климатахъ, въ разныхъ *тѣлосложеніяхъ*, и проч. предложимъ мы здѣсь причины, которыя чаще всего останавливаютъ *испареніе*; мы по-

---

внизу, что **простуды** (а **простуда** есть то состояніе, въ которомъ сіе **испареніе** остановлено стужею или холодомъ) **болѣе убиваютъ народа, нежели язва**? Когда остановленная въ тѣлѣ стужею **испарина**, не выгната будетъ вонъ пристойными лѣкарствами, то получитъ **остроту**: отъ чего могутъ произойти самыя дурныя слѣдствія. Сверьхъ сего по важности и нѣжности мѣста, на которое падетъ остановленная **испарина**, бываетъ великая или не столь великая боль; она обыкновенными имѣетъ слѣдствіями **насморкъ, кашель съ удушьемъ, жабу, лихорадку** и проч.

кажемъ, что съ пристойною осторожностїю можно избѣгнуть какъ причинъ, такъ слѣдовательно и дѣйствїй такой *остановки*. Одинъ токмо недостатокъ таковой осторожности ежегодно стоитъ Англїи (да то же и въ большей части Европы) многихъ тысящей полезнѣйшихъ людей.

ЧЛЕНЪ I.

О перемѣнахъ воздушныхъ или атмосферы.

Перемѣна погоды есть одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ остановки испаренія.

Одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ *остановки испаренїя* или *простудъ* есть въ сей землѣ непостоянство погодъ или перемѣнное состоянїе *атмосферы*. Ни одна земля столь не подвержена симъ перемѣнамъ, какъ Великобританїя. У насъ степени теплоты и стужи не во время однихъ только различныхъ годовыхъ временъ бываютъ разны; часто они отъ одной крайности переходятъ въ другую въ нѣсколько дней, иногда даже съ утра на вечеръ. Всякъ можетъ чувствовать, какую таковая непостоянность погоды должна произвести перемѣну въ *испаренїи*.

Болѣзни, отъ того послѣдующія.

Тѣ, кои не остерегаются, или презираютъ перемѣны погодъ, часто получаютъ на другой день, или въ тотъ же день къ вечеру, или ночью, иногда долѣе, а иногда скорѣе, *флюсъ*, *простуду*, *насморкъ*, *простудную ломоту*, и всѣ другїя болѣзни, какїя токмо могутъ произойти отъ *остановки испаренїя*. Въ началѣ осени обыкновенно отъ такой неосторожности чувствуютъ сїи припадки; почему въ сїю годовую пору чаще всего случаются *боли горла*, *жабы* часто съ *антоновымъ огнемъ*, и проч.

Средство предохранять себя отъ сей причины.

Наилучшее средство предограждать тѣло свое противъ дѣйствїй сихъ перемѣнъ, состоитъ въ томъ, чтобъ быть на *воздухѣ* весь день. Тѣ, кои прячутся

въ

вЪ домахЪ, скорѣе могутЪ *простудиться:* они дѣлаются отЪ того толь нѣжными, что вообще примѣчаютЪ малѣйшія перемѣны *атмосферы;* и по причинѣ болей, *насморковЪ, давленія груди,* ими вдругЪ чувствуемыхЪ, можно ихЪ почесть живыми *барометрами.*

ЧЛЕНЪ II.

О мокромЪ платьѣ.

Мокрое платье *останавливаетЪ испареніе* по причинѣ содержащагося вЪ ономЪ холода и мокроты. Мокрота, втянутая *порами кожи* и смѣшавшаяся сЪ тѣлесными соками, особенно усугубляетЪ опасность. Самыя сильнѣйшія и твердѣйшія *тѣлосложенія* не устаиваютЪ противЪ припадковЪ, производимыхЪ мокрымЪ платьемЪ. Оно повседневно причиняетЪ *лихорадки, ломоты* и другія опасныя болѣзни даже вЪ молодыхЪ и весьма здоровыхЪ людяхЪ.

БолѣзниЪ, причиняемыя мокрымЪ платьемЪ.

Не возможно тому статься, чтобЪ выходящіе часто на вольной *воздухЪ* избѣгали всегда обмоченія ихЪ платья; но вообще можно естьли не совсѣмЪ предупредѣть перемѣною платья, то по крайней мѣрѣ уменшить худыя онаго дѣйствія. Надобно только, естьли иначе не льзя поступить, трудиться до тѣхЪ порЪ, пока высохнетЪ платье.

Средство предупреждать оныя.

СовсѣмЪ тѣмЪ большая часть поселянЪ не токмо не употребляютЪ сихЪ предосторожностей; но, какЪ часто случается видѣть, не рѣдко ложатся спать, сидятЪ на поляхЪ, хотя бы платье ихЪ было мокро; да они часто и всю ночь спятЪ вЪ немЪ. Бѣдствія, отЪ того происходящія, суть столь велики, что всякаго должны побудить не вдаваться вЪ такія опасности (х).

Нерадѣніе поселянЪ вЪ семЪ случаѣ.

М м 2 ЧЛЕНЪ

(х) Когда мужикЪ обмочится отЪ дождя, или отЪ росы, или отЪ чего инаго, и чувствовать будетЪ то, что у него называется: *ло-*

ЧЛЕНЪ III.

О мокрыхъ ногахъ.

Болѣзни, случающіяся отъ мокрыхъ ногъ.

Мокрота ногъ причиняетъ часто опасныя болѣзни. *Колика, воспаленія груди, боль въ подвздошной кишкѣ, холера-болѣзнь* и проч. повседневными бываютъ оной слѣдствіями. Правда, привычка дѣлаетъ ихъ не столь опасными; но только надобно, сколько возможно, всегда избѣгать мокроты ногъ.

А особливо у нѣжныхъ людей.

Нѣжные люди, не привыкшіе ни къ мокрому платью, ни къ мокротѣ ногъ, въ семъ случаѣ особливо должны себя беречь.

Средства предупреждать оныя.

(Мы предложили выше сего нѣкоторые совѣты обмочившимся путешественникамъ отъ дождя, или росы, или отъ другаго чего; мы умомянули, что *баня ногъ*, или и всего тѣла, въ семъ случаѣ весьма пристойна. Ежели бы весь человѣкъ промокъ, то надобно влить теп-

---

ломитъ, или въ груди *колотье, какъ ножемъ рѣжетъ*: то поскрѣе долженъ въ печи своей выпариться. Сія баня лучше всѣхъ Аптекарскихъ лѣкарствъ пособитъ; ибо, какъ причина этой болѣзни есть *остановка испарины*, да еще вода, вошедшая въ поры кожи, то надлежитъ только *испаренію* дать свободной ходъ, а воду выгнать вонъ: что все можетъ выполнить одна баня.

Сіе средство многіе наши мужики, а особливо пастухи знаютъ; но то бѣда, что какъ тѣ, такъ и другіе весьма часто употребляютъ баню тогда, когда ей быть не надлежало. Когда причина боли зависитъ отъ *остановки испаренія* или отъ излишества *тасоки*, то весьма не трудно банею вылѣчить; но когда причина оной бываетъ другая, то весьма не трудно умертвить человѣка: и простой народъ знаетъ, что въ печи и въ баняхъ иногда запариваются до смерти, а особливо старики, старухи, чахотные и сухощавые. Какъ разжиженіе, такъ и сгущеніе крови есть причиною премногихъ болѣзней.

Однако вообще сказать, что когда поселянамъ и поселянкамъ какъ онѣ придутъ съ надворья, съ улицы, съ жнитва, съ нощнаго, обмоченные дождемъ или росою, приключится то, что они называютъ ломомъ, или колотьемъ: то немедленно должны выпариться, и надѣть сухую и бѣлую рубаху.

теплой воды въ ванну, или корыто, распустить въ ней нѣсколько *мыла*, въ оную сѣсть, вымыться, и послѣ того надѣть сухое и бѣлое платье.)

ЧЛЕНЪ IV.

О нощномъ воздухѣ и вечерней росѣ.

Испаренїе часто *останавливается* прохолодью нощнаго воздуха; почему и надобно отъ сего *воздуха* беречься, даже и лѣтомъ. *Роса*, толь обильно падающая послѣ дневнаго жару, дѣлаетъ начало ночи опаснѣйшимъ, нежели самой морозъ: отъ сего-то происходитъ, что въ теплыхъ странахъ это время бываетъ вреднѣйшимъ, нежели въ умѣренныхъ. Прохолодь нощнаго воздуха причиняетъ остановку испаренїя.

Я знаю, что послѣ очень знойнаго дня весьма прїятно дышать прохладнымъ нощнымъ *воздухомъ*; однако сего удовольствїя должны бѣгать всѣ тѣ, кои любятъ свое здоровье. Правда дѣйствїя *росы* почти бываютъ непримѣтны, но тѣмъ не менѣе опасны.

И такъ мы совѣтуемъ путешественникамъ, работнымъ людямъ и всѣмъ подвергающимся дневному зною съ величайшимъ старанїемъ избѣгать дѣйствїй *росы*. Сїи дѣйствїя становятся опасными по мѣрѣ, какъ *испаренїе* перемѣняется. Тѣ, кои живутъ въ мѣстахъ мокрыхъ, да не употребляютъ нужныхъ предосторожностей, подвержены бываютъ въ то время, когда выдохновенїя и роса выходятъ обильно, *перемѣжающимся лихорадкамъ*, *жабамъ*, и проч. Болѣзни, случающїяся отъ нощнаго воздуха съ росою.

Ежели *нощной воздухъ съ росою* вреденъ здравымъ людямъ, то не долженъ ли быть таковымъ же въ разсужденїи больныхъ и выздоравливающихъ? Сихъ-то послѣднихъ иногда выпускаютъ подъ вечеръ краснаго дня на улицу, въ садъ и проч. Женщины, оправляющїяся Нощной воздухъ особенно вреденъ хворымъ и выздоравливающимъ.

щїяся отъ родовъ, повседневно отъ того подвергаются величайшимъ бѣдамъ: *застой молока, загрубѣлое молоко* часто отъ одной только этой причины происходятъ; отъ оной же подобно приходитъ большая часть возвратъ минувшихъ болѣзней, а особливо головныхъ и грудныхъ.

Часъ дни, въ которомъ можно выздоравливающаго пустить на вольной воздухъ.

Наилучшая минута выставлять, или выпускать выздоравливающаго человѣка на вольной *воздухъ*, есть утро между девяти и десяти часовъ въ жаркїе лѣтомъ поры; въ умѣренные же дни съ девяти часовъ утра до четырехъ вечера, только чтобъ солнце не ударяло прямо и сильно.

Средство охранять себя отъ худыхъ дѣйствїй нощнаго воздуха.

Мы дадимъ знать, что можно избѣчь нѣкоторой части причиняемыхъ *нощнымъ воздухомъ* невзгодїй, естьли не будемъ оставаться на одномъ мѣстѣ, или сидѣть, но напротивъ непрестанно ходить. *Тѣлодвиженїе* и прогулка притупляютъ влїянїе *росы*, возбуждаютъ *испаренїе*, которое отъ сидѣнїя на одномъ мѣстѣ тотчасъ *останавливается*.

ЧЛЕНЪ V.

О мокрыхъ постеляхъ

Какимъ образомъ постели дѣлаются мокрыми.

Ежели кто спитъ на мокрой постели, тотъ никакъ не избѣжитъ *остановки испаренїя*. Постели дѣлаются мокрыми тогда, когда на нихъ не ложатся и не спятъ; когда стоятъ онѣ въ домахъ сырыхъ, или въ покояхъ, кои огнемъ не нагрѣваются. Путешественникамъ болѣе всего надобно бояться мокрыхъ постелей; они и часто ихъ видятъ въ мѣстахъ, гдѣ дрова дороги.

Путешественники часто на-

Когда путешественникъ прибудетъ на постоялой дворъ съ холоду и дождя, то онъ посредствомъ

хоро-

хорошаго огня, теплаго *мокротожидительнаго* какого нибудь питья, да еще сухой постели можетъ возстановить *испаренїе;* но ежели ему отведена будетъ комната холодная, постеля дана будетъ мокрая, то *испаренїе* тотчасъ остановится, и отъ того воспослѣдуютъ пагубные случаи.

ходятъ такїя постели.

Путешественники должны бѣгать тѣхъ постоялыхъ домовъ, въ коихъ водятся такїя мокрыя постели, съ такимъ тщанїемъ, съ такимъ бѣгаютъ зараженнаго *язвого* дома; потому что сколько бы ни былъ силенъ человѣкъ, только не можетъ избѣгнуть опасностей отъ такихъ домовъ.

Они должны ихъ бѣгать, какъ язвы. Для чего.

Но не въ однихъ только постоялыхъ дворахъ находятся постели мокрыя: такъ называемыя *постели дружескїя,* предоставляемыя въ каждой фамилїи для прихожихъ людей, не менѣе опасны. Постеля и одѣялы, кои не употребляются въ дѣло повседневно, отъ застоянїя становятся мокрыми; да и какъ имъ не быть мокрыми, когда занимаются онѣ только два или три раза въ году?

Дружескїе постели часто мокнутъ отъ чего.

Весьма часто случается слышать жалующихся людей на то, что они, перемѣнивъ постелю, получили *простуду:* причина этому явна. Ежели бы люди ложились только на повседневно занимаемыя постели, то развѣ рѣдко испытывали бы пагубныя слѣдствїя, происходящїя отъ перемѣны постель.

Болѣзни, отъ нихъ случающїяся.

Для нѣжнаго человѣка, находящагося въ гостяхъ, опаснѣе всего соглашаться на то, чтобъ лечи на предоставленной для постороннихъ людей постели: сїе наружное снисхожденїе можетъ для него быть существительнымъ зломъ.

Нѣжные люди никогда не должны на нихъ ложиться.

Въ большихъ фамилїяхъ можно предупредить всѣ сїи невыгоды, приказавъ только слугамъ спать на сихъ по-

Средства отвращать вредъ отъ

мокрыхъ постелей. постеляхъ; а когда случатся посторонніе люди, то оставлять для нихъ: въ постоялыхъ же домахъ, трактирахъ и проч. лучше всего спальни съ порожними постелями нагрѣвать каминомъ, или нагрѣвальникомъ, наволоки же и простыни класть сухія.

Смертоносное обыкновеніе въ большей части постоялыхъ домовъ. За смертоносное обыкновеніе, водящееся, какъ говорятъ, въ большей части постоялыхъ домовъ, и состоящее въ томъ, чтобъ не на чисто отмывать постельное бѣлье, а только споласкивать и класть на кровати, должно послѣдовать, какъ скоро это откроется, строжайшее наказаніе. Это есть настоящее убивство, отъ котораго столь же трудно избѣгнуть, сколько отъ *яда*, или пистолета.

Не выщелоченное бѣлье не надобно надѣвать, пока не высушено будетъ передъ огнемъ. Бѣлье, а особливо невыщелоченное, а только вымытое въ водѣ, никогда не должно быть употребляемо, пока не высушено будетъ чрезъ довольное время предъ огнемъ. Сія предосторожность даже и лѣтомъ нужна, естьли такое бѣлье чрезъ долгое время на воздухѣ не выстоялось. Мы почитаемъ сіи совѣты тѣмъ паче нужными, что путешественники въ постоялыхъ домахъ заботятся только, что имъ ѣсть, да пить надобно; а напротивъ ни мало не помышляютъ о своей постели, которая для нихъ должна быть столько же нужна.

ЧЛЕНЪ VI.

О мокрыхъ или сырыхъ домахъ.

Осторожность при выборѣ мѣста подъ домъ. *Сырые* или *мокрые домы* равно производятъ опасныя дѣйствія; почему тѣ, кои хотятъ строиться, должны съ величайшею осмотрительностію выбирать подъ строеніе мѣсто, сколько возможно, наиболѣе сухое. Домъ, поставленной на грунтѣ влажномъ и болотномъ, никогда не можетъ быть сухимъ. Всякой

домъ,

домЪ, которой стоитЪ не на сухомЪ мѣстѣ, первой или исподнїй этажЪ долженЪ имѣть весьма возвышенной отЪ земли: слуги и другїе люди рабочїе, принужденные жить вЪ нижнихЪ аркахЪ, вЪ мѣстахЪ подровень сЪ землею, рѣдко сохраняютЪ доброе здоровье; но Господа не менѣе должны пещися какЪ о своемЪ здоровьѣ, такЪ и о здоровьѣ своихЪ служителей.

Чаще всего случается видѣть людей, по глупымЪ или недовольнымЪ причинамЪ переходящихЪ жить вЪ недавно построенные домы, а чрезЪ то подвергающихЪ жизнь свою опасности. Сїи домы не токмо вредны по причинѣ сырости, но еще и по причинѣ вылетающихЪ изЪ *извести*, изЪ живописи и проч. частицЪ. *Одышка*, *чахотка*, другїя болѣзни *легкихЪ*, толь часто случающїяся у каменщиковЪ, доказываютЪ, сколько-то нововыстроенные домы не здоровы. **Болѣзни, случающїяся отЪ новопостроенныхЪ домовЪ.**

(Трудно назначить пору, вЪ которую нововыстроенный домЪ совершенно выдохся или высушился отЪ сырости. Это зависитЪ отЪ его мѣстоположенїя и отЪ количества употребленной при постройкѣ замаски. Домы, выстроенные изЪ дикаго или бѣлаго камня, менѣе на то требуютЪ времени; однако благоразумно бы было не переходить вЪ оные для житья чрезЪ круглой годЪ, а вЪ мазанки и того долѣе.

ВредЪ, происходящїй отЪ скороспѣшнаго житья вЪ новопостроенныхЪ домахЪ, столь великЪ, что долженЪ безЪ сомнѣнїя обратить на себя вниманїе Правительства. Корыстолюбивой владѣлецЪ спѣшитЪ отдать вЪ наемЪ свой домЪ, хотя еще онЪ не выстоялся; или еще не достроенЪ онЪ, какЪ уже хозяинЪ прибиваетЪ вывѣску. Корысть часто побуждаетЪ его дѣлать сЪ такихЪ покоевЪ збавку, дабы чрезЪ то болѣе привлечь жильцовЪ; а сїи, польстившись на дешевизну,

 вер-

ввергаются въ нещетное множество болѣзней, наипаче же болей въ *груди* и въ *ломоты.*)

Какимъ образомъ отсырѣваютъ иногда домы.

Домы часто отсырѣваютъ отъ худоразумѣемой чистоты. Я разумѣю здѣсь то пагубное обыкновенїе, по коему полы и проч. покоевъ вымываются за нѣсколько только часовъ до прибытїя гостей. Естьли люди долго просидятъ въ вымытомъ такимъ образомъ покоѣ, то едва могутъ избѣгнуть *насморка.* Нѣжные люди должны весьма остерегаться отъ сихъ покоевъ; да и сильные люди не всегда ускользаютъ отъ причиняемой ими бѣды.

ЧЛЕНЪ VII.

О поспѣшномъ выходѣ изъ тепла на стужу.

Обыкновеннѣйшая причина простудъ.

Поспѣшной выходъ изъ тепла на стужу есть одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ *остановки испаренїя.* Кто теплъ, тотъ рѣдко *простуживается.* Теплота разрѣжаетъ *кровь*, гонитъ *кругообращенїе* и умножаетъ *испаренїе;* но когда вдругъ сїи дѣйствїя прекращаются, то отъ того происходятъ опаснѣйшїя слѣдствїя. Правда, работнымъ людямъ не льзя не разгорячаться во многихъ обстоятельствахъ; но всегда въ ихъ волѣ состоитъ прохлаждать себя постепенно на мѣстѣ сухомъ, одѣться въ сухое свое платье, когда покидаютъ работу, и избѣгать спанья на открытомъ *воздухѣ.* Ежели сїе правило въ точности сохранено будетъ, то предупредитъ часто *лихорадки* и другїя опасныя болѣзни.

Опасная повадка работниковъ, работницъ на вольномъ воздухѣ.

(Но сего-то правила простой народъ наипаче не наблюдаетъ. Поденщики, а особливо каменщики, работающїе чрезъ цѣлое почти лѣто въ одной только рубашкѣ, имѣютъ повадку возвращаться въ домъ въ ней же только одной; или, ежели берутъ съ собою свое платье, то не надѣваютъ его на себя, а привѣсивъ къ своей

своей збруѣ, на оной несутъ: отъ этого-то пристаютъ толь часто къ сему классу людей болѣзни *простудныя* и *ломотныя*. Хозяевамъ и господамъ, у коихъ они работаютъ, надобно для собственной своей прибыли стараться показывать имъ опасности отъ такой ихъ повадки.)

Чаще всего случается видѣть разгоряченныхъ людей, съ жадностiю пiющихъ холодныя и водяныя питiя: сiя повадка несказанно какъ пагубна! Правда, трудно выдержать жажду, и желанiе удовлетворить сей естественной нуждѣ часто преодолѣваетъ разумъ; но вѣдь и самые мужики знаютъ, что ежели дать лошади пить студеной воды послѣ сильной ѣзды столько, сколько она хочетъ, а по томъ ввести ее въ конюшню, или оставить на одномъ мѣстѣ, то этимъ способомъ скоро можно ее уморить. Почему они и сами опасаются такъ поступать: для чего же бы не брать такой же предосторожности и въ разсужденiи себя? Когда человѣкъ горячь, или вспотѣлъ, что не надобно пить ничего холоднаго.

Жажду можно утолить и безъ излишняго количества студеной воды. Природа предлагаетъ намъ безчисленные плоды и растенiя *кислыя*, которыя по разжеванiи ихъ могутъ утолить жажду. Вода, подержанная нѣсколько времени во рту, и по томъ выкинутая, производитъ то же дѣйствiе. Ежели это дѣло часто будетъ повторяемо; ежели также взять кусокъ хлѣба въ ротъ и долго жевать съ глоткомъ воды, то жажда еще безопаснѣе утолится. Когда человѣкъ крайне разгорячился, то глотокъ *водки* или какого нибудь другаго *спиртнаго напитка* лучше всѣхъ другихъ питiй. Средства утолять жажду безъ помощи холодной воды.

Но когда уже человѣкъ по неосторожности напился чего нибудь холоднаго, то надобно ему продолжать работать, пока выпитая жидкость совершенно въ *желудкѣ* согрѣется. Что надобно дѣлать, когда человѣкъ на-

 Скуч-

пьется сгоряча чего нибудь холоднаго. Слѣдствія отъ выпитыхъ холодныхъ напитковъ.

Скучно бы было перебирать всѣ худыя слѣдствія отъ питья холодныхъ и водяныхъ напитковъ сгоряча. Оно иногда производило внезапныя смерти. *Охрилости*, *жабы*, *лихорадки* различныхъ свойствъ суть обыкновенными онаго слѣдствіями.

Зеленые плоды, салатъ и проч. въ сихъ случаяхъ также вредны.

Сверьхъ того опасно ѣсть сгоряча много зеленыхъ плодовъ, салатъ и проч. Правда, эти *яства* не столь скорыя производятъ дѣйствія, сколь холодные напитки; однако они могутъ вредить: такъ и надобно отъ нихъ воздерживаться.

Какой опасти подвергается тотъ, кто сидя дома въ теплѣ, и пивъ теплое что нибудь, выходитъ на улицу.

Сидѣть дома въ теплѣ, пить жидкости горячія дотолѣ, пока *поры* совсѣмъ разверзутся, а вдругъ по томъ выходить на холодной *воздухъ*, есть поступокъ наиопаснѣйшій. *Простуды*, *кашли*, *воспаленіе груди* обыкновенными бываютъ онаго слѣдствіями. Со всѣмъ тѣмъ, что чаще сего случается! мы видимъ повседневно, что одни, *пивши* чрезъ немалое время на примѣръ *чай* или другое что теплое, гуляютъ пѣшкомъ или ѣздятъ на лошади ночью на холодномъ *воздухѣ*; а другіе бродятъ по улицамъ.

Сколько-то опасно стоять или сидѣть передъ отворенымъ окошкомъ въ тепломъ покоѣ.

Есть еще обыкновеніе, чтобъ, когда въ покоѣ тепло, отворять окны, и передъ оными стоять или сидѣть: эта повадка есть препагубнѣйшая. Лучше бы было стоять на вольномъ *воздухѣ*, нежели держаться въ такомъ положеніи; потому что тогда одна только сторона тѣла стоитъ противъ теченія *воздуха*. *Воспалительныя лихорадки*, *боль въ легкихъ*, *чахотка* часто приключались отъ того, что человѣкъ стоялъ или сидѣлъ въ легонькомъ платьѣ противъ отворенныхъ окошекъ (ψ).

Спать

(ψ) А опаснѣе еще и того спать лѣтнею порою на травѣ, хотя и на постели, но на открытомъ мѣстѣ. Нощная прохолодь и роса, затворивъ

поры

Спать, отворивЪ окны, не менѣе опасно. Этого никогда не надобно дѣлать, даже вЪ горячайшую лѣтнюю пору. Я видалЪ художниковЪ, впавшихЪ вЪ тяжкія болѣзни только отЪ того, что работали вЪ одной только рубашкѣ подлѣ открытаго окна. Я совѣтую каждому изЪ нихЪ никогда такЪ не поступать.

Спать или работать, отворивЪ окны, не менѣе опасно.

Ни отЪ чего такЪ легко не можно *простудиться*, какЪ отЪ излишней теплоты вЪ покояхЪ. Это то же, что жить вЪ банѣ, изЪ которой не можно выйти на улицу, или посѣтить даже своего сосѣда, чтобЪ не подвергнуть жизнь опасности. Когда нѣтЪ нужды, то лучше всего держать вЪ покояхЪ умѣренную теплоту: этого довольно; но излишняя теплота вЪ покояхЪ непремѣнно бываетЪ вредною, такЪ какЪ мы выше сіе доказали. Теплота разрушаетЪ *упругость* и *эластичность воздуха*; она отнимаетЪ у него способность расширять пристойнымЪ образомЪ *легкія* и производить другія работы *дыханія*: отЪ сего-то происходитЪ, что работающіе вЪ кузницахЪ, на стеклянныхЪ заводахЪ, обыкновенно страдаютЪ *чахоткою* и другими болѣзнями *легкихЪ*.

Излишняя теплота вЪ покояхЪ есть извѣстная причина простуды.

Есть столь не осторожные, столь глупые люди, что сгоряча кидаются вЪ студеную воду: не токмо *лихорадка*, но еще и *сумазбродство* было плачевными послѣдствіями сего поступка. ВЪ самой вещи такой поступокЪ совмѣстенЪ развѣ одному только *бѣшеному*; да и не достоинЪ того, чтобЪ мы болѣе обЪ ономЪ занимались.

Болѣзни отЪ того, когда кто сгоряча кинется вЪ холодную воду.

 ИзЪ

поры кожи, могутЪ произвести какую нибудь *простудную* болѣзнь; а пары, отЪ земли взошедшіе вЪ называемыя *поглощающими поры*, могутЪ причинить *лихорадку*, тяжкую головную боль, *кашель ломоту*. Опасность становится тогда еще большею, когда солнце прямо и сильно будетЪ ударять вЪ голову спящаго человѣка; онЪ вставши непремѣнно будетЪ чувствовать вЪ головѣ то, что просто называютЪ одурью, или *солнечной ударЪ*, о коемЪ сказано будетЪ вЪ послѣдствіи сочиненія.

Изъ разсужденій нашихъ о обыкновенныхъ причинахъ *простуды* явствуетъ, что всякой долженъ со всевозможнымъ стараніемъ избѣгать *поспѣшнаго выхода изъ тепла на стужу;* что надобно, сколько возможно, держаться равномѣрности состоянія *воздуха*, и прохлаждаться только постепенно.

Средства избѣгать простуды.

Можетъ статься, что многіе люди возмечтаютъ, что строгое наблюденіе предложенныхъ нами правилъ ихъ только что изнѣжитъ; но я никакъ не заслуживаю сей укоризны, потому что я предлагаю въ Томѣ IIмъ главѣ 2ой, § 1мъ первымъ правиломъ для охраненія себя отъ *простуды* повседневное выдерживаніе тѣла на вольномъ *воздухѣ*.

Цельсовъ совѣтъ, относительный къ сохраненію здравія.

Мы окончимъ сію первую Часть нашего сочиненія толь прославляемымъ Цельсовымъ совѣтомъ, относящимся къ храненію здравія. „Тотъ, говоритъ Цельсъ, „кто одаренъ добрымъ *тѣлосложеніемъ* и здоровъ, не „долженъ привязываться къ никакому частному прави„лу въ разсужденіи образа жизни. Ему надобно очень „часто перемѣнять образъ своей жизни; то въ горо„дѣ быть, то въ полѣ; ѣздить на охоту; стран„ствовать по морю; часто отдыхать, а чаще и то„го приниматься за *тѣлодвиженіе*. Онъ не долженъ „отметать никакого рода *яствъ*, поставляемыхъ на „нашихъ столахъ; но долженъ иногда ѣсть болѣе, а „иногда менѣе: почему не худо иногда ему быть и на „пирушкахъ, а иногда отъ нихъ воздерживаться. Луч„ше ему ѣсть дважды въ день, нежели однажды; и „ѣсть не много разбирая, только чтобъ могъ пере„варить желудокъ.

„Что касается до любовныхъ удовольствій, то „онъ не долженъ ни слишкомъ въ оныя вдаваться, ни „слишкомъ скрѣплять себя. Сіи удовольствія, вкушае-

„мыя

,, мыя съ умѣренностїю, даютъ оборотливость и лег-
,, кость тѣлу, а употребляемыя съ излишествомъ ос-
,, лабляютъ и изможадаютъ *темпераментъ*. Онъ долженъ
,, съ величайшимъ старанїемъ избѣгать, пока здоровъ,
,, излишествъ, какого бы рода они не были, дабы не
,, повредить и не подорвать бодрости тѣлосложенїя,
,, толико нужной для выдержанїя болѣзней, когда онѣ
,, придутъ. ,,

(Hæc bene ſi ſerves, tu longo tempore vives.)

СОКРАЩЕНІЕ,

и л и

КРАТКАЯ ВЫПИСКА,

Важнѣйшихъ наставленій о предупрежденіи болѣзней и храненіи своего здравія, главномъ предметѣ сей первой Части.

Основанія добраго и худаго *тѣлосложенія* полагаются въ младенчествѣ. И такъ отцамъ и матерямъ необходимо нужно знать обязательства свои къ дѣтямъ, дабы, изведавъ пригодныя средства къ укрѣпленію ихъ *тѣлосложенія*, тщались оныя употреблять, а удалять все то, что стремится оное разслаблять.

Въ слѣдствіе чего никогда не надобно выпускать изъ виду сего начала, почерпнутаго въ самомъ естествѣ, что здравіе дѣтей зависитъ отъ здравія отцовъ и матерей; и потому при заведеніи браковъ надобно смотрѣть на здравіе четы столь же разборчиво, сколько на склонности оной: потому что отъ стеченія расположеній души и тѣла зависитъ не токмо счастіе семейства, но еще богатство, сила и безопасность государствъ.

Отцы и матери должны поставлять существеннымъ своимъ долгомъ, кормить, воспитывать и образовать тѣло, духъ и сердце своихъ дѣтей собою, самолично. Мущины своими совѣтами и свѣденіями усугублять должны мужество своихъ женъ, искоренять предразсудки, коимъ онѣ по большой части подвержены; помогать имъ въ нѣкоторой части ихъ заботъ за дѣть-

дѣтьми и раздѣлять съ ними трудности; потому что они должны обще вкушать удовольствія, доставляемыя отъ семейства здороваго, сильнаго, плотнаго, воспитаннаго въ неопустительномъ храненіи добродѣтели и своихъ должностей къ отцу и матери, къ обществу и отечеству.

Женщины должны сами собою, собственнымъ своимъ молокомъ, кормить своихъ дѣтей. Нѣтъ такихъ случаевъ, кромѣ развѣ когда не бываетъ естественной сей пищи, по которымъ бы онѣ могли отговориться отъ сей священной должности: да еще и въ такихъ случаяхъ, какъ мы доказали, не должны онѣ отдавать своихъ дѣтей наемнымъ кормилицамъ. По поводу сего мы привели въ примѣръ Нѣмецкихъ женщинъ.

Онѣ не должны пеленать своихъ дѣтей, а напротивъ должны удалять отъ ихъ маленькихъ, мягкихъ, гибкихъ и способныхъ къ принятію малѣйшаго напечатлѣнія членовъ покромки, пелены, всѣ сіи путы, отъ коихъ и разумъ и Природа вздыхаютъ. Онѣ удобно увѣрятся, сколько-то *тѣлодвиженіе* для ихъ младенцовъ нужно, когда размыслятъ, что охота къ *тѣлодвиженію* не токмо съ нами раждается, но младенецъ еще и въ ихъ утробѣ пользуется *тѣлодвиженіемъ*, сколько ему можно. Сіи движенія, сіи толканія, болѣе или менѣе умножаемыя, болѣе или менѣе сильныя, обыкновенно ими чувствуемыя на четвертомъ, на четвертомъ съ половиною мѣсяцѣ, выводятъ сію истину наружу яснѣйшимъ образомъ.

Какъ скоро младенецъ выдетъ на свѣтъ, то онѣ должны положить его на тоненькія, сухія и выщелоченныя пелены, покрыть такими же пеленами и простымъ одѣяльцемъ; а какъ скоро дѣтское бѣлье замарается, то надобно его перемѣнить.

Онѣ должны опасаться давать ему всякія употребляемыя повивальными бабушками и прислужницами родильницъ *надобья*, а давать только ему первое *молоко*, или *подсыченную* воду, ежели *первая пороша* чрезъ первые три дни не выпорознилась; распорядить мало помалу кормленіе своихъ дѣтей, давая имъ сначала сосать чрезъ каждые два или три часа, потомъ чрезъ три или четыре часа, такъ чтобы со втораго мѣсяца младенецъ отучился уже ночью сосать.

Когда у младенца выдутъ первые зубы, то Натура чрезъ сіе показываетъ, что онъ можетъ принимать пищу потверже, нежели *молоко*. Способъ, какъ готовить такую имъ пищу, которую должно предпочитать *мучной кашкѣ* и другимъ *яствамъ*, описанъ въ текстѣ.

Когда у младенца десны опухнутъ, когда зубы начнутъ прорѣзываться: то хлѣбная корка единственною должна быть его *игрушкою*; она предупредитъ невыгоды, кои за собою влечетъ потеря *слины*.

Младенцамъ никогда не надобно давать ни сахарныхъ желе, ни сластей, ни другихъ лакомствъ; не надобно также давать имъ плодовъ, по крайней мѣрѣ естьли они не зрѣлы; когда же они зрѣлы, то столь же бываютъ спасительны, сколько зеленые вредны.

Дѣтей не надобно учить ходить или ходьбѣ; надобно пускать ихъ только по ковру или по одѣялу барахтаться: сіе *тѣлодвиженіе* ихъ укрѣпитъ; мало помалу ихъ руки и ноги сами дойдутъ до того, на что онѣ опредѣлены; и на шестомъ мѣсяцѣ, чрезъ большее или меньшее время, они станутъ сами собою ходить.

Надобно держать ихъ всегда въ чистотѣ, но безъ всякихъ прикрасъ, безъ всякихъ нарочныхъ нарядовъ. Наряды то только дѣлаютъ, что ихъ стѣсняютъ, не даютъ свободнаго движенія ихъ тѣлу и обо-

оборотамъ его. Употребленія *шнурованія*, *шнуровъ*, должно всячески избѣгать какъ изобрѣтенія варварскаго пагубнѣйшаго для человѣческаго рода самой *язвы*, войны и проч. Ихъ одѣяньице должно быть всегда легкое, свободное, всегда застегиваемое снурками или ленточками, но никогда шпильками, а весьма развѣ поздно пряжками, и проч.

Надобно пріучать дѣтей мало помалу къ холоду и къ другимъ непогодамъ годовыхъ временъ; и для этого надобно ихъ одѣвать въ одинаковое платьице во всякое годовое время. По прошествіи года должны они имѣть голову открытую, а ноги босыя, въ какое бы то годовое время ни было; когда же они выводимы будутъ внѣ дома (что, сколько возможно, чаще надобно дѣлать), то должно ихъ обуть въ маленькіе туфельки для предохраненія ихъ отъ прикосновенія жесткихъ тѣлъ, кои могутъ ихъ повредить.

По мѣрѣ, какъ они будутъ рости, должно перемѣнять и ихъ платье: маленкіе кафтанчики по гусарски, по Турецки и проч. для мальчиковъ, а фуры и робы для дѣвушекъ, какъ тѣ, такъ и другія, весьма широкія, покойныя, чистыя, но ни богатыя, ни щегольскія, имъ приличнѣе всего.

Младенцевъ не иначе надобно отнимать отъ грудей, какъ спустя годъ, и болѣе, ежели у матерей довольно *молока*: къ отнятію же ихъ отъ грудей надобно ихъ пріучить даваніемъ пищи, означенной въ текстѣ, да еще даваніемъ имъ по два и по три раза на дни, или столько, сколько самые младенцы похотятъ заниматься, сухой хлѣбной корки. Мало помалу можно имъ давать бѣлаго хлѣба въ телячьемъ, или цыплячьемъ бульонѣ, а наконецъ въ бульонѣ съ говядиною. Мясо давать имъ тогда только, когда зубы ихъ довольно будутъ сильны къ пережеванію его: да и тогда малое только количество, и никогда подъ ночь.

Равно опасно какъ подслащивая *яства сахаромъ*, дѣтей заманивать къ большей ѣдѣ, такъ и не давать имъ довольно ѣсть изъ страха, чтобъ они не сдѣлались очень толстыми и жирными: сія послѣдняя ухватка пагубнѣе еще и первой; потому что, какъ сочинитель прекрасно замѣтилъ, Природа многія имѣетъ средства избывать изъ себя излишество пищи; а напротивъ отъ голода никогда не будетъ ни здравія, ни силы, ни крѣпости.

Младенцамъ никакъ не надобно давать *вина, пива, яблоновки*, вообще всѣхъ *квашеныхъ напитковъ*, а кольми паче столовыхъ: это все для младенческаго возраста *ядъ*. То же должно сказать о *яствахъ* соленыхъ, копченыхъ, пряныхъ и проч.

Питье ихъ должно состоять изъ чистой воды въ маломъ количествѣ; *разслабленіе* есть одна изъ обыкновеннѣйшихъ причинъ дѣтскихъ болѣзней: слѣдственно надобно имъ пить очень только мало.

Не надобно ни подъ какимъ видомъ принуждать дѣтей, какого бы пола они ни были, къ сидѣнію на одномъ мѣстѣ. *Тѣлодвиженіе* есть первою пищею здравію, хорошій же *воздухъ* второю. Мальчики и дѣвушки должны играть, бѣгать, скакать, возиться, плясать на вольномъ *воздухѣ* столько, сколько возможно, по вседневно и повсечасно, пока ихъ *орудія* получатъ довольно силы для пріятія сѣмени ученія; что можетъ случиться скоро или не скоро, по ихъ способностямъ.

Здѣсь не то дается знать, будто надобно оставлять невоздѣлываемыми расположенія, какъ скоро онѣ являются; а то, что отцы и матери, послѣдуя разуму, должны пользоваться обстоятельствами, и нѣжность ихъ научать не питать духа съ ущербомъ

бомъ тѣла. Здравіе есть первое благо: безъ него не бываетъ счастія. Дарованія, пріятности ума, свѣденія, науки и проч. по толику только бываютъ полезными удовлетворительными для себя и для общества пріобрѣтеніями, поколику владѣющій оными наслаждается нужными способностями для произведенія ихъ въ дѣйство; но когда тѣло слабо и больно, то и духъ становится слабымъ, томнымъ и унылымъ.

И такъ никогда не надобно принуждать дѣтей къ работѣ, какого бы свойства она ни была, пока ихъ *тѣлосложеніе* не уставится; или изъ работы надобно дѣлать для нихъ только потѣху. Но одни только отцы, да матери могутъ сіе произвести въ дѣло; и такъ имъ самимъ надобно воспитывать своихъ дѣтей, научать ихъ только тому, чему сами они знаютъ, но не очень притомъ заботиться: ежели ихъ дитя предопредѣленъ къ большему свѣденію, то вкусъ или охота, съ лѣтами непремѣнно имѣющая открыться, вѣрно имъ покажетъ родъ работы или науки, къ которой оно рождено.

Холодная баня или купаніе въ холодной водѣ есть родъ *тѣлодвиженія* тѣмъ нужнѣйшій, тѣмъ полезнѣйшій для тѣхъ дѣтей, кои живутъ въ городахъ, что они запираются въ тѣсныхъ и мало провоздушиваемыхъ покойцахъ.

Младенцамъ надобно много спать: въ первые мѣсяцы послѣ ихъ рожденія они болѣе спятъ, нежели сколько хотятъ; но какъ въ послѣдствіи сонъ имъ становится не столь нужнымъ, то примѣтно, что они мало помалу болѣе бодрствуютъ, нежели спятъ, пока наконецъ достигши отъ осьми до десяти лѣтъ, они начинаютъ спать столько же, сколько взрослые, т. е. отъ семи до осьми часовъ. И такъ сонъ ново-

рожденныхъ не надобно тревожить, но по мѣрѣ, какъ они будутъ менѣе спать, какъ будутъ укрѣпляться, и какъ учинятся не такъ чувствительными, надобно постельки ихъ дѣлать не столь мягкими, а нѣсколько жесткими, дабы они въ послѣдствіи времени могли спать повсюду.

Мѣсто ихъ спальни должно быть наиболѣе провоздушиваемо. Кабинетовъ, альковов, маленькихъ горенокъ надобно избѣгать. Въ спаленкѣ ихъ должно быть по крайней мѣрѣ двумъ противолежащимъ отверстіямъ, дабы по своей волѣ давать свободной ходъ воздуху. Надъ ними не должно вѣшать ни пологовъ, ни балдахиновъ, ни занавѣсовъ; или всѣ сіи приборы должно открывать, пока лежитъ младенецъ на своей постели.

Никогда не надобно позволять подходить къ дѣтямъ слугамъ, суевѣрнымъ лакеямъ, всѣмъ пужающимъ людямъ, всѣмъ разскащикамъ басенъ или сказокъ о выходцахъ съ того свѣта, о оборотняхъ, о людоѣдахъ, о бабахъ ягахъ, о букахъ и проч; ни дозволять симъ безумцамъ съ ними играть, которые знаютъ забавлять ихъ только проклятскими ухватками, т. е. пуганіемъ, стучаніемъ, визгомъ, внушеніемъ страха и ужаса. Всѣ сіи шалости уменьшаютъ духъ, унижаютъ душу, погашаютъ бодрость.

Весьма нужно дѣтямъ пріучаться къ жизни жестокой и трудной, какая бы ни была ихъ впредь будущая судьба; имъ надобно знать голодъ, жажду, а наипаче усталость. Въ слѣдствіе чего надобно заблаговременно распорядить ихъ время кушанья; надобно, чтобъ они сами знали, что аппетитъ есть единственный кухмейстеръ.

Движенія, бѣганіе, скаканіе и пляска сперва должны быть для нихъ единственными причинами усталости. Мало помалу надобно пріучать ихъ къ большимъ

тѣло-

тѣлодвиженіямъ. Легкія работы въ садоводствѣ, въ какой нибудь наукѣ, или рукодѣліи, не требующія сидѣнія за оными, для мальчиковъ, а сносныя прислуживанія въ домоводствѣ для дѣвушекъ, укрѣпляя тѣло и тѣхъ и другихъ, вдохнутъ въ нихъ нечувствительно охоту къ трудамъ, или покажутъ нужду въ оныхъ.

Но отцы и матери никогда не должны забывать, что до отрочества того и другаго пола главною цѣлію должно быть здравіе и сила *тѣлосложенія;* что требующій очень сильнаго напряженія, великой безотвязности трудъ измождеваетъ и подрываетъ сіе самое здравіе, сіи самыя силы; что они крайнѣ ошибаются, когда думаютъ получить прибыль или подмогу отъ своихъ дѣтей въ своемъ рукомеслѣ очень рано; что эта наружная польза, ими отъ нихъ получаемая, есть обманчивая приманка; что эти же самыя дѣти, пришедши въ лѣта, возненавидятъ трудъ, сдѣлаются слабыми, и слѣдственно менѣе будутъ работать, по такой же сразмѣрности, по какой излишно работали въ юности; что игры въ воланчикъ, въ шарики и въ мячики, и важныя упраженія должны наипаче въ семъ возрастѣ слѣдовать одни за другими, но не въ положенные часы, какъ-то водится въ школахъ, но паче когда духъ самъ расположенъ къ тому или другому предмету; что наконецъ ихъ первая должность состоитъ въ томъ, чтобъ изъ дѣтей своихъ сдѣлать людей, которые бы своею силою, здравіемъ и бодростію составляли надежду въ ихъ старости, и были бы полезны отечеству, доставляя ему подданныхъ, могущихъ оное защищать и обогащать.

О разныхъ званіяхъ и проч.

Около тринадцатаго или четырнадцатаго года, скорѣе или позже, люди часто вступаютъ въ отпра-

правленіе какой нибудь должности или состоянія, въ выборѣ коего весьма часто они не имѣютъ никакого участія, и кое по тому находится противнымъ какъ ихъ здравію, такъ и вкусу. Однако, какъ каждое въ особенности таковое званіе или состояніе не столь вредно само по себѣ, сколь таковымъ бываетъ отъ способа, по коему съ онымъ обращаются: то необходимо нужно людямъ знать, что имъ надобно дѣлать и чего убѣгать, каждому въ томъ состояніи, въ которое онъ вступилъ.

И такъ литейщики, стеклодѣлатели, Химики, всѣ люди, работающіе при помощи горящихъ угольевъ, должны отворять свои работныя со всѣхъ сторонъ, дабы *воздухъ*, проходя по онымъ, сколько можно, свободно, могъ удобно и скоро уносить дымъ и другія вредныя выдохновенія изъ тѣлъ сожигаемыхъ. Сей свободной проходъ прохлаждаетъ *воздухъ*, которой, ежели будетъ сухъ и жгучь, то не можетъ пристойнымъ образомъ расширять *легкія*, и подвергаетъ трудящихся въ такомъ воздухѣ людей *кашлю*, *одышкѣ*, *чахоткѣ* и проч. Сіи же люди должны, прежде нежели покинутъ свои работныя, одѣться въ свое платье, чтобъ вышедши изъ оныхъ не простудиться. Они должны работать только нѣсколько часовъ сряду.

Такія же предосторожности должно принимать въ рудокопняхъ, въ кирпичныхъ заводахъ, въ ямахъ, въ коихъ *воздухъ*, наполнившися вылетающими частицами, дѣлается тончайшимъ *ядомъ*. *Вентиляторъ* въ сихъ случаяхъ необходимо нуженъ. Еще же всемѣрно надобно наблюдать, чтобъ не сходить въ ямы и рудокопни съ тощимъ желудкомъ, не пробывать слишкомъ долго подъ землею, питаться только питательными *яствами*, пить *квашеные напитки*, избѣгать *запора*; а для этого принимать время отъ времени *деревяннаго масла*, кото-

которое имѣетъ свойство то, что слабитъ, обмазываетъ собою *кишки*, а чрезъ то защищаетъ ихъ отъ *металлическихъ* частицъ, коими напоевается *воздухъ*, а особливо въ рудокопняхъ. Для сего же намѣренія можно жевать по немногу и *ревеню*.

Всѣ сіи люди должны блюсти чистоту какъ святыню: и потому должны почаще мыться, и перемѣнять платье всякой разъ, когда оставляютъ работу свою. Печники, живописцы, красильщики, гончары, подкрашивальщики каблуковъ у женскихъ башмаковъ, золотильщики черезъ огонь, бѣлилодѣлатели, всѣ работающіе надъ *металлами*, свѣчники, всѣ работающіе надъ животными веществами, кожедеры, шляпники, струнодѣлатели, трактирщики, харчевники, повары, мясники, требухопродаватели, рыбники, торгаши сыромъ, кратко, всѣ тѣ, коихъ работа подвергаетъ нечистотѣ, и кои по большой части дышатъ парами гнилыми животныхъ, будучи подвержены такимъ же невыгодамъ, должны вести себя такимъ же образомъ для предупрежденія оныхъ.

Земленашцы, всѣ работающіе на вольномъ *воздухѣ*, поелику по своему состоянію подвергаются *остановкамъ испаренія*, *простудамъ*, *жабамъ*, *воспалительнымъ лихорадкамъ* и *перемежающимся*, должны опасаться сидѣть или лежать на мокрой землѣ, стоять противъ солнца безъ работы, или спать, выходить на ночную росу, и проч.

Люди, носящіе тяжкія ноши, драгили, поденщики, работники, работающіе надъ публичными зданіями, принуждены будучи натягать всѣ свои силы, съ трудностію дышатъ: отъ сего послѣдуютъ разрывы *сосудцовъ*, *кровохарканіе*, *грыжи* и проч. Всѣ сіи люди должны щадить свои силы, и слѣдовательно не очень дол-

го сряду трудиться; потому что сильно движущіеся *мускулы* или *мышцы* весьма много теряютъ *жизненныхъ духовъ*, кои иначе возвращены быть не могутъ, какъ посредствомъ покоя.

Сіи же самые люди часто подвергаются *рожамъ*, причиняемымъ отъ *внезапной остановки испаренія*, отъ питія холодной воды сгоряча, отъ обмоченія ногъ, отъ мокраго платья и проч. Эти же самыя причины могутъ произвести *боль въ подвздошной кишкѣ*, *колики*, *вѣтры* и другія болѣзни *подбрюшія*, которыя иногда происходятъ также и отъ *неудобоваримыхъ и вѣтротворныхъ яствъ*, какъ-то отъ хлѣба, сдѣланнаго изъ бобовъ, ржи, зеленыхъ плодовъ и проч.

Кто хотя малое приложитъ раченіе, тотъ можетъ предупредить всѣ сіи худыя слѣдствія. Въ слѣдствіе чего, когда работные люди будутъ возвращаться съ своей работы озябшіе, или обмоченные, то должны опасаться прибѣгать къ огню, или опускать свои руки въ теплую воду; а напротивъ того должны отъ огня стоять на нѣкое разстояніе чрезъ нѣсколько времени, опустить свои руки въ холодную воду, и тереть ихъ сухою салфеткою или другимъ какимъ нибудь полотенцемъ сухимъ. Тѣ, у коихъ такъ замерзли члены, что околѣли, или такъ, что ими человѣкъ владать не можетъ, должны ихъ оттирать снѣгомъ, или очень студеною водою, ежели снѣгу не случится имѣть; у коихъ обмокло платье, тѣ должны тотчасъ переодѣться въ другое сухое; а у коихъ одни только ноги обмокли, тѣ должны опустить ихъ въ теплую воду и проч.

Сіи работные люди должны еще питаться хорошенько и приниматься за пищи въ установленные часы. Сіе правило въ точности должно быть наблюдаемо.

Имъ

Имъ надобно стараться принимать пищу прочную и довольную, ежели они хотятъ избѣгнуть *лихорадокъ худаго свойства* и *кожныхъ болѣзней*, коими они толь часто страждутъ. Они должны еще опасаться ревновать до того степени, чтобъ выпередить одинъ другаго, хотя бы выбивались изъ силы; они должны избѣгать сего излишества какъ смерти, до коей оно и подлинно можетъ ихъ довести.

Солдаты, долженствующіе помѣщены быть въ классѣ людей, занимающихся тяжкими работами, должны хорошо быть одѣты, хорошо питаемы; ихъ жилища должны быть сухи, провоздушиваемы, а больные отлучены отъ здоровыхъ.

Въ мирное время надобно пріучать ихъ къ непогодамъ годовыхъ временъ, усугублять ихъ силы и бодрость, занимать ихъ нѣсколько часовъ въ день на вольномъ *воздухѣ* публичными работами. Симъ средствомъ отвращена будетъ отъ нихъ праздность, мать всѣхъ пороковъ; да и не дано будетъ своевольства къ излишествамъ невоздержности, кои имъ обыкновенно бываютъ столько же вредны въ мирное время, сколько трудности въ военное.

Мореходцы поставляются въ одномъ съ солдатами классѣ. Надобно бдѣть о томъ, чтобъ они не предавались распутствамъ, погубляющимъ толикое множество матросовъ на иностранныхъ берегахъ. Когда они обмокли, то не должны прибѣгать ни къ *спиртнымъ* напиткамъ, ни *крѣпкимъ ликерамъ*, а напротивъ того должны только принимать питія *мокротожидительныя*, до нѣкотораго степени теплыя, и тотчасъ, перемѣнивъ платье, лечи и окутаться пристойнымъ образомъ.

Надобно стараться, а особливо во время долговременныхъ путешествій, запастися различными

родами кореньевъ, овощей и плодовъ, наипаче *кислыхъ.* Надобно довольно имѣть или ихъ самихъ, или выжатаго изъ нихъ *соку*, которой можно хранить или свѣжимъ, или *квашеннымъ.* Тогда можно употреблять не столь много соленыхъ припасовъ, кои портятъ соки человѣческаго тѣла, и толь часто причиняютъ *скорбутъ* или *цынгу*, и множество другихъ упорныхъ болѣзней. Мореходцамъ надобно *приквашивать* всѣ свои питія; а сверьхъ того запастися мукою, дабы дѣлать хлѣбы мягкіе на каждой день. Они должны еще запастися *солодомъ*, или хмѣлиною, дабы тотчасъ, какъ скоро потребуетъ нужда, *настоять* себѣ напитокъ изъ того или другаго въ кипяткѣ. Этотъ напитокъ весьма здоровъ; и найдено, что онъ есть *собственно-дѣйствующее лѣкарство* противъ *скорбута.*

Можно еще запастися легкими *винами* и *сидрами* (яблоновками), которыя, хотя бы и закисли, не менѣе остаются полезными. *Уксусъ* есть превосходное *собственнодѣйствующее* въ большей части болѣзни, и долженствовалъ бы быть въ употребленіи при всѣхъ путешествіяхъ, а особливо морскихъ; еще надобно запастися живыми животными, кои могутъ прожить. Мореходцы и прибережные солдаты должны употреблять *хину* какъ *собственнодѣйствующее* лѣкарство противъ обыкновенныхъ ихъ болѣзней.

Люди, занимающіеся сидячими работами, должны опасаться просиживать болѣе трехъ или четырехъ часовъ сряду: 1) для того, чтобъ не пробывать долгое время безъ *тѣлодвиженія*; 2) чтобъ перемѣнить *воздухъ*, а чрезъ то избѣжать всѣхъ грудныхъ болѣзней, коими они толь часто страждутъ.

Они должны еще опасаться пониклаго или наклоннаго положенія, ежели хотятъ избавиться худаго *пище-*

варе-

варенія, *вѣтровъ*, *головныхъ болей*, *болей въ груди*; ежели не хотятъ подвергнуться *чахоткѣ*, *ипохондріи* и проч. Пониклое положеніе стѣсняетъ еще или жметъ *членосоставленія* въ нижнихъ частяхъ: отъ сего последуютъ боли въ ногахъ, коими сидячіе люди иногда отъ того и совсѣмъ не владѣютъ. Сверьхъ того сіе положеніе тѣла портитъ *кровь* и соки *застоемъ*; *испареніе* останавливаемо бываетъ: а отъ сего раждается *короста*, *срамные вереды*, *чирьи худаго свойства*. Такое положеніе обезображаетъ еще тѣло: *спинная кость*, будучи безпрестанно согнута въ дугу, получаетъ видъ сутулости или горбатости, которая остается на всю жизнь: отъ сего происходятъ помѣха въ *жизненныхъ работахъ*, всеобщая слабость частей *твердыхъ*, *жабы*, *чахотка*, *истерика*, и множество *нервныхъ болѣзней*, толь много усилившихся съ тѣхъ поръ, какъ люди пустились въ сидячія работы.

Слѣдовательно должны они наблюдать, сколько возможно, положеніе тѣла прямое. Хотя бы они стояли, хотя бы сидѣли, только должны, сколько можно, перемѣнять почаще положеніе на дни, покидать отъ времени до времени работу свою, и по такимъ промежуткамъ расхаживаться на вольномъ *воздухѣ*, бѣгать на лошади, предаваться всѣмъ *тѣлодвиженіямъ*, могущимъ споспѣшествовать и оживить *жизненныя работы*. Они дожны бояться употреблять сіе время отдохновенія на бражничество въ кабакахъ, или на сидячія игры; *чистота* должна для нихъ быть святынею.

Они должны избѣгать *яствъ вѣтротворныхъ*, *неудобоваримыхъ*, и хранить строжайшее воздержаніе. Въ свободныя минуты весьма хорошо имъ заниматься садовничествомъ, естьли только можно: примѣромъ въ семъ дѣлѣ пусть они себѣ возьмутъ мастеровыхъ города Шеффильда.

Ученые люди подвергаются еще большимЪ опасностямЪ, нежели другіе сидячіе. Рѣдко изЪ нихЪ случается видѣть такихЪ, кои бы были сильны и здоровы, и жили долговѣчно. Безпрестанное прилѣжаніе часто подрывало вЪ немногіе мѣсяцы наилучшее *тѣлосложеніе*. Кто безпрестанно думаетЪ, тотЪ, такЪ говорится, видно не хочетЪ долго думать, т. е. тотЪ хочетЪ сойти сЪ ума.

Ученые люди подвержены *подагрѣ*, слѣдствію худаго *пищеваренія* и *остановленнаго испаренія*, *хрящу* и *камню*, дѣйствію нетѣлодвиженія, болѣзнямЪ вЪ *печени*, какЪ-то *заваламЪ* сего *чрева*, *желвакамЪ*, *желтухѣ*, *непищевареніямЪ*, потерѣ позыва на ѣду, растройкѣ всего тѣла, что обыкновенно послѣдуетЪ за сидячею жизнію ученыхЪ людей. *Чахотка*, толь часто у нихЪ случающаяся, происходитЪ отЪ согбеннаго положенія тѣла, упираемаго грудью противЪ стола, вЪ каковомЪ они работаютЪ. Излишняя задумчивость наводитЪ головныя боли, *пострѣлы*, *обмороки*, *сумозбродство*, *параличь*, *глазныя боли*, *лихорадки* всякаго рода, а наипаче *нервнаго*, водяную *болѣзнь*, *ипохондрію*, болѣзнь томную и отчаянную.

Для избѣжанія сего множества болѣзней, *ученой человѣкЪ* долженЪ предварительно увѣриться, что надобно часто и чрезЪ довольное время духу давать отдохновеніе посредствомЪ или посѣщенія веселыхЪ бесѣдЪ, или предпріятія какой нибудь забавы, требующей *тѣлодвиженія*, или другимЪ какимЪ способомЪ. Ему не надобно слишкомЪ долго засиживаться; потому что это положеніе мѣшаетЪ *пищеваренію*, растроиваетЪ *отдѣленія* и препятствуетЪ *испаренію*.

Тѣлодвиженіе, которому онЪ долженЪ предаваться, предЪ прочими предпочтительнѣе то, кото-

которое приводитъ всѣ части тѣла въ сотрясеніе, какъ - то верьховая ѣзда на лошади: но *тѣлодвиженіе* не должно предпринимаемо быть наединѣ въ мѣстѣ уединенномъ, но въ бесѣдѣ, въ мѣстахъ веселыхъ, представляющихъ ему предметы, которые бы не токмо не требовали глубокомыслія или очень дальняго размышленія, но еще его развлекали, развеселяли, ободряли, и даже заставляли забывать дѣла своего кабинета.

Кабинету надобно быть пространному и хорошо провоздушиваемому, а ученому въ немъ человѣку, пишущему или читающему, попеременно то стоять, то сидѣть, но всегда, сколько возможно, въ прямѣйшемъ положеніи. Кто только диктуетъ, тотъ можетъ это дѣлать расхаживая. Читать и говорить долженъ онъ громко въ полной голосъ. Читаніе разсужденій на публикѣ есть превосходное *тѣлодвиженіе*.

Утро всегда почиталось способнѣйшимъ временемъ къ *тѣлодвиженію;* но въ этомъ ученому человѣку надобно справиться съ самимъ собою. Однако никогда не надобно опускать утро безъ *тѣлодвиженія*. Прежде ли, или послѣ труда то будетъ, только онъ долженъ почитать его главнымъ дѣломъ, и уважать часы отдохновенія столько же, сколько часы, назначенные на учебныя упражненія. Музыка должна быть любимою забавою *ученыхъ людей*.

Они должны избѣгать еще *яствъ кислыхъ*, *вѣтротворныхъ*, *тухлыхъ* или *промзглыхъ*. Ихъ ужины должны быть легкіе, да и употребляемые заранѣе. *Пиво*, только не крѣпкое, доброй *сидръ*, *вино*, съ водою смѣшанное, имъ приличны. Они никогда не должны садиться за столъ для кушанья вскорѣ послѣ *тѣлодвиженія*, или приниматься за *тѣлодвиженіе* вскорѣ послѣ кушанья.

шанья. Вообще надобно сказать, что *тѣлодвиженіе* никогда не должно быть непосильное, ни доводимо быть до излишняго степени усталости. Они должны его часто перемѣнять. *Холодныя бани* имъ пригодны; да и не токмо пригодны, но еще могутъ имъ служить до нѣкотораго степени вмѣсто всякаго другаго *тѣлодвиженія*.

О яствахъ.

Всѣ люди должны имѣть величайшее вниманіе о *пищеупотребленіи*; оно весьма важно въ храненіи здравія. Первое правило въономъ состоитъ въ томъ, чтобъ избѣгать всякаго излишества. Какъ слишкомъ малое, такъ и слишкомъ великое количество пищи вредно. *Растенія* и *животныя* равно способны къ питанію насъ; но надобно имѣть разборчивость въ качествахъ сихъ веществъ.

Испорченныя зерны суть *ядъ*, которой чтобъ не вывозимъ былъ на продажу, Правительство должно стараться. Другія вещества *растительныя*, лежа чрезъ долгое время, дѣлаются нездоровыми. Мясо еще скорѣе портится. Никогда не надобно ѣсть животныхъ, отъ себя околѣвшихъ; потому что эти животныя умираютъ не отъ чего другаго, какъ отъ того, что они больны. Надобно также воздерживаться отъ животныхъ, кои сами отъ себя убились; потому что разлившаяся по мясу *кровь* тотчасъ обращаетъ его въ *гніеніе*. Утки, свиньи, всѣ животныя, питающіяся грязью или каломъ, всѣ откормленныя кормомъ грубымъ, держанныя въ заперти, непользующіяся вольнымъ *воздухомъ*, причиняютъ *непищеваренія* и отягощаютъ духъ.

Мясо, употребляемое въ великомъ количествѣ, часто причиняло *скорбутъ* или *цынгу* и другія слѣдующія за нимъ болѣзни, какъ-то *непищеваренія*, *меланхолію*, *ипохон-*

дрію

дрїю и проч. Тѣ, кои любятъ свое здравїе, должны кушать мясо только однажды въ сутки, и мясо то должно быть одинаково. Яства не должны быть ни слишкомъ сухими, ни слишкомъ жидкими: водянистыя *яства* разслабляютъ *твердыя*, и дѣлаютъ хилымъ тѣло; а очень сухїя даютъ окрѣплость *твердымъ*, портятъ соки тѣла и располагаютъ его къ *воспалительнымъ лихорадкамъ*, *скорбуту* и проч.

Аппетитъ есть единственный поваръ, коего надобно уважать. Нѣтъ ничего пагубнѣе колючихъ соусовъ, сочныхъ суповъ, приправъ пряныхъ и ѣдкихъ: всѣ эти приготовленїя къ тому только служатъ, что возбуждаютъ обжирство, и никогда не опускаютъ вредить *желудку*. Мясо, сваренное въ простой водѣ, или изжаренное, есть все то, чего требуетъ *желудокъ*.

Водѣ, долженствующей замѣнять собою всѣ напитки, должно быть по крайней мѣрѣ наиболѣе употребляемой. Хорошая вода должна быть легка, безъ цвѣта, безъ вкуса и проч; а сїи качества находятся естественно въ проточной только рѣчной водѣ. И такъ не надобно брать на употребленїе застоявшуюся чрезъ долгое время воду изъ озеръ, изъ прудовъ, какъ получившую уже *гнилость*. Что касается до *квашенныхъ напитковъ*, то, ежели они употребляемы будутъ умѣренно, могутъ не вредить здравїю; но излишества въ употребленїи оныхъ, наипаче худо приготовленныхъ, или *поддѣланныхъ*, суть смертельны. *Квашенные напитки* слишкомъ крѣпкїе мѣшаютъ *пищеваренїю*, а не токмо оному не пособляютъ: они распускаютъ и разслабляютъ тѣло, а не токмо не укрѣпляютъ.

Даже люди, занимающїеся работами трудными, могутъ обойтися безъ *крѣпкихъ напитковъ*. Кто думаетъ,

маетЪ, что имЪ непремѣнно нужны сіи напитки, тотЪ ошибается. Тѣ, кои ихЪ не употребляютЪ, способны бываютЪ не только кЪ величайшимЪ трудамЪ, но еще и живутЪ долговѣчнѣе другихЪ.

Квашенныхъ напитковъ употреблять не надобно, когда они совсѣмЪ еще новы; потому что какЪ *кисе-нїе* не совсѣмЪ еще кончилось, то оно, продолжая быть вЪ *кишкахъ*, избываетЪ изЪ себя *воздухъ*: отЪ сего послѣдуютЪ *вѣтры*: но ежели напитки сіи будутЪ очень старые или застоялые, то также вредны; они закисаютЪ, острятся вЪ *желудкѣ* и мѣшаютЪ *пищеваренїю*. Всѣ сіи причины долженствовали бы побудить каждаго человѣка кЪ тому, чтобЪ онЪ самЪ у себя дѣлалЪ *квашенные напитки*, когда только имѣетЪ на то достатокЪ. Сіе средство послужило бы еще кЪ предотвращенію всякихЪ *поддѣлыванїй*, всѣхЪ плутовствЪ, употребляемыхЪ продавцами такихЪ напитковЪ.

Хлѣбъ, *яство*, нужнѣйшее, здоровѣйшее и всеобщее, требуетЪ величайшей осмотрительности вЪ избираніи его, дабы онЪ былЪ чистЪ и годенЪ. И такЪ каждому надобно у себя его готовить, употреблять на него только добрыя зерна, опасаться примѣшивать вЪ него влагаемыя хлѣбниками ингредіенціи на тотЪ конецЪ, чтобЪ онЪ только на видЪ былЪ красивЪ, а не вЪ самой вещи хорошЪ, здоровЪ. Наилучшій *хлѣбъ* есть тотЪ, которой ни слишкомЪ увѣсистЪ, ни слишкомЪ легокЪ; которой хорошо *выквашенъ*, испеченЪ на канунѣ; которой сдѣланЪ изЪ доброй муки пшаничной, или, что и того лучше, изЪ муки пшаничной и ржаной, смѣшанной вмѣстѣ.

Не довольно знать, какія *яства* вообще людямЪ пристойны; надобно еще вѣдать, какія изЪ нихЪ пригодны каждому *тѣлосложенїю* вЪ частности. Почему люди, вЪ коихЪ слишкомЪ *крови* много, должны избѣгать сочныхЪ *яствъ*, кушаньевЪ соленыхЪ, *винъ* сильныхЪ,

пивЪ

пивъ крѣпкихъ и проч. Ихъ пища по большой части должна состоять изъ *хлѣба* и *растительныхъ* веществъ, а питіе изъ воды, *сыворотки* и проч.

Жирные люди должны избѣгать всякихъ веществъ жирныхъ и *масляныхъ*, а кушать почаще *рѣпу*, *чеснокъ*, *пряности*, все, что можетъ разгорячить, произвести большее *испареніе* и *урину*; пить же воду, *кофей*, *чай* и проч., *тѣлодвиженіе* дѣлать не малое, а спать мало. Сухощавые люди должны наблюдать противное сему *пищеупотребленіе*.

Тѣ, кои подвержены бываютъ кислымъ изъ желудка отрыжкамъ, должны имѣть мясо главнымъ кушаньемъ; а тѣ напротивъ, у коихъ бываютъ клонящіеся къ *гнилости* отрыжки, должны употреблять только вещества *кислыя растительныя*.

Подагрики, *ипохондрики*, *истерики* должны избѣгать всего на *вкусъ жесткаго* (γ), *кислаго* и удобозаквашивающагося въ *желудкѣ*. Ихъ пища должна быть нежирная, легкая, прохладительная и свойства *послаблятельнаго*. Ученой человѣкъ долженъ менѣе кушать, нежели занимающійся трудными работами и на вольномъ *воздухѣ*. Яства, весьма хорошо питающія землепашца, были бы *неудобоваримы* горожанину.

Но *пищеупотребленіе* не должно быть слишкомъ единообразнымъ. Постоянное употребленіе одного какого нибудь рода *яствъ* можетъ произвести не очень хорошія слѣдствія. Во время перваго возраста человѣческой жизни сіи *яства* должны быть легкими, питательными, свойства *мокротожидительнаго*; и часто повторяемыми; въ среднемъ возрастѣ должны они быть твердыми и имѣющими нѣкоторой степень вязкости;

 въ

(γ) Что называется здѣсь на вкусъ жесткимъ, то въ Священномъ Писаніи называется *терпкимъ*.

въ пожилыхъ лѣтахъ, которой возрастъ, кажется, подходитъ подъ возрастъ первой, надобно такъ и поступать въ *пищеупотребленіи:* оно должно быть легкимъ и болѣе *мокротожидительнымъ*, нежели въ среднемъ возрастѣ, да и почаще надобно приниматься за кушанье.

Для сохраненія здравія не довольно только того, чтобъ *пищеупотребленіе* было здорово; надобно быть ему еще распредѣленнымъ: долговременное постничество не токмо не поправляетъ отъ учиненныхъ излишествъ, не возстановляетъ игры *орудій*, но еще разслабляетъ *желудокъ* и наполняетъ его *вѣтрами.* Надобно принимать пищу не одинъ разъ на дни, ежели желательно вознаграждать чинимыя тѣломъ непрестанно потери; ежели желательно содержать тѣлесные соки въ ихъ здравомъ состояніи, и соблюсти ихъ сладость. Постничество наипаче вредно молодымъ людямъ и старикамъ, которые въ то время, какъ у нихъ *желудокъ* пустъ, часто терпятъ *обмороки*, головныя боли, слабость, *вѣтры*, чему всему пособить можетъ только малое количество *хлѣба* и рюмка *вина.* Обыкновеніе завтракать только *чаю* или кофея съ кускомъ хлѣба, должно быть выведено; а для здоровья надобно завтракать порядочнымъ образомъ, поплотнѣе, ужинать же слегка.

Когда кто уже привыкъ къ какому нибудь *пищеупотребленію*, то опасно перемѣнять его вдругъ. Это надобно дѣлать только постепенно, т. е. поступая по немножку, хотя бы кто хотѣлъ перейти отъ пищи малопитательной къ сочнѣйшей, или захотѣлъ перемѣнить качество оной, или убавить количества. Однако же надобно сказать и то, что очень строгое *пищеупотребленіе* можетъ сдѣлаться пагубнымъ: можно перемѣнять количество пищи какъ по величинѣ, такъ и

по

но малости, когда только случаи придутъ, только чтобъ всегда наблюдаема была умѣренность и воздержность.

О воздухѣ.

Нездоровой *воздухъ* противнѣе всего здравію. Церкви, ассамблеи, всѣ тѣ мѣста, въ коихъ *воздухъ* лишается своихъ качествъ отъ множества людей, тутъ дышущихъ, отъ огня, свѣчь и проч. бываютъ вредными нѣжнымъ людямъ. *Воздухъ* въ большихъ городахъ, наполненный парами и выдохновеніями *гнилыми*, поднимающимися непрестанно изъ веществъ *животныхъ* и *растительныхъ*, равно бываетъ нездоровымъ; улицы въ большихъ городахъ должны быть широки и сквозныя, дабы *воздухъ* въ оныя удобно могъ входить и проходить.

Весьма нужно отводить кладбищи за городомъ, и уничтожить обыкновеніе погребать мертвыхъ въ церквахъ. Церквамъ надобно имѣть множество оконъ, широкихъ и пространныхъ; имъ надобно растворяемымъ быть повседневно, содержаться въ чистотѣ, а иначе сдѣлаются онѣ пагубными для людей слабыхъ и хворыхъ.

Покои должны имѣть два противоположенныя себѣ отверстія, а наипаче спальни. Не токмо не надобно закрывать или запирать ихъ вскорѣ по востаніи съ постели, но напротивъ должно раскрыть ихъ и впускать *воздухъ* чрезъ весь день посредствомъ отворенной двери, или открытаго окошка. Морскія судна, тюрьмы, гофшпитали, гдѣ не можно употреблять сихъ средствъ, надобно пользоваться *вентиляторами*. Въ сихъ мѣстахъ *вентиляторъ* бываетъ необходимо нужнымъ и къ сохраненію здравія, и къ выпользованію болѣзней, и къ доставленію здоровости припасамъ,

и къ недопущенію ихъ до порчи. Его надобно также употреблять въ рудокопняхъ, въ погребахъ, въ театрахъ, въ кладовыхъ или анбарахъ, въ хлѣбныхъ магазинахъ и проч.

Весьма желательно, чтобъ люди, по дѣламъ своимъ принужденные пробывать день въ городахъ, уходили ночевать въ поле, или деревню. Ежели кто будетъ дышать ночью хорошимъ *воздухомъ*, то нѣкоторымъ образомъ наверстаетъ худобу того *воздуха*, коимъ дышалъ въ день. *Одышливые*, *ипохондрики*, *чахотные* должны бѣгать городскаго *воздуха* какъ *язвы*. Домамъ, замкамъ надобно строиться на нѣкое разстояніе отъ лѣсу, рощей, болотъ, озеръ и проч.

Для больныхъ почти нѣтъ толь спасительнаго *лѣкарства*, какъ свѣжій *воздухъ*; онъ есть могущественнѣйшее *крѣпительное*, ежели употребляется благоразумно. Свѣжій *воздухъ* наипаче нуженъ въ комнатахъ, въ залахъ, въ коихъ лежитъ много больныхъ, въ больницахъ, богадѣльняхъ, гофшпиталяхъ и проч. Здѣсь-то полезны *вентиляторы*: они, служа больнымъ, служатъ еще лѣкарямъ и хирургамъ, вообще всѣмъ людямъ, приставляемымъ къ больнымъ. Гофшпитали, всякой домъ, назначенной для больныхъ, должны находиться на воздухопроходномъ мѣстоположеніи, и слѣдовательно на нѣкое разстояніе отъ большихъ городовъ.

О тѣлодвиженіи.

Всеобщимъ закономъ почитается всѣми людьми, что *безъ тѣлодвиженія не можно наслаждаться здравіемъ*. Недѣятельность или неподвижность причиняетъ разслабленіе въ *твердыхъ*: отъ чего послѣдуютъ безчисленныя болѣзни. *Завалы железъ*, ставшіе нынѣ толь обыкновенными, не отъ чего инаго приключаются, какъ отъ недостатка *тѣлодвиженія*. И такъ *тѣлодвиженіе*

не

не допустит до сей болѣзни; оно воспротивится еще слабости *нервъ* и всѣмъ *нервнымъ* болѣзнямъ; оно пособлять будетъ *испаренїю*, коего *остановка* причиняетъ множество болѣзней.

Люди слабые, хворые, всѣ тѣ, коихъ упражненїя не требуютъ довольнаго *тѣлодвиженїя*, какъ-то сидячїе работники, купцы, *люди ученые* и проч. должны уважать *тѣлодвиженїе* какъ святыню; и оно должно быть также распредѣлено, какъ кушанїе.

Надобно совсѣмъ изгнать пагубное обыкновенїе оставаться долго въ постели по утру, обыкновенїе, вездѣ укоренившееся въ большихъ городахъ. Утреннїй *воздухъ* укрѣпляетъ *нервы*, и выполняетъ до нѣкотораго степени *показанїе холодной бани*. Хорошо по утру вставать рано вмѣстѣ со всхожденїемъ солнца; потомъ расходиться пѣшкомъ, разъѣздиться на лошади, или сдѣлать другое какое *тѣлодвиженїе* на вольномъ *воздухѣ*: то отъ того духъ будетъ веселѣе, яснѣе во весь тотъ день, аппетитъ сильнѣе, и все тѣло сдѣлается отъ того крѣпче. Для этого надобно только привыкать вставать по утру, и находить его прїятнымъ: ничто такъ не содѣйствуетъ къ сохраненїю здравїя, какъ это.

Тѣлодвиженїе есть единственное *лѣкарство* людямъ недѣятельнымъ, кои жалуются на боли въ животѣ, на *вѣтры*, на пученїя, на *непищеваренїя* и проч; но вообще сказать, *тѣлодвиженїе* должно предпринимаемо быть на вольномъ *воздухѣ*. Не къ одному только роду *тѣлодвиженїя* надобно привязываться, но предаваться попеременно то тому, то другому, и оставаться долѣе на томъ, которое наиболѣе принаровлено къ нашимъ силамъ и *тѣлосложенїю*.

Родъ *тѣлодвиженїя*, приводящїй большую часть *орудїй* въ сотрясенїе, всегда предъ прочими предпочти-

почтительнѣе, каковъ на примѣръ есть: прогулка пѣшкомъ, бѣганіе, ѣзда верховая на лошади, плаваніе, купаніе, воздѣлываніе земли, охота, игра мячикомъ, воланчикомъ, кубаремъ и проч. Тѣ, кои могутъ, должны два или три часа проѣздить на лошади, не за одинъ пріемъ; а другіе должны употребить столько же времени на разгулку пѣшкомъ, или на другое *тѣлодвиженіе*: потому что оно никогда не должно слишкомъ длиться. Усталость или утомленность отнимаетъ у него всѣ выгоды; да и не токмо не укрѣпляетъ, но и разслабляетъ тѣло.

Недѣятельность или неподвижность не токмо причиняетъ болѣзни, но еще людей дѣлаетъ безполезными обществу, и заражаетъ всякіе пороки. Говорить о какомъ нибудь человѣкѣ, что онъ празденъ, есть говорить болѣе, нежели сказать, что онъ бездѣльникъ или порочной. Когда духъ не занятъ какимъ нибудь полезнымъ предметомъ, то гоняется за какимъ нибудь удовольствіемъ, или замышляетъ какое нибудь дѣло худое. Конечно человѣкъ не для недѣятельности созданъ: сей проклятой порокъ разрушаетъ всѣ намѣренія, для которыхъ человѣкъ созданъ; а напротивъ того дѣятельная жизнь есть твердѣйшее забрало добродѣтели и верховнѣйшая хранительница здравія.

О снѣ.

Младенцамъ надобно спать столько, сколько имъ захочется; по мѣрѣ, какъ они будутъ расти, надобно распорядить ихъ сонъ, такъ чтобы на десятомъ или на двѣнатцатомъ году спали они столько, сколько взрослые, т. е. семь или восемь часовъ.

Надобно привыкать вставать поранѣе. Нѣтъ ничего пагубнѣе всеобщаго обыкновенія, наипаче укоре-

нивша-

нившагося въ большихъ городахъ, вставать въ девять или десять часовъ утра.

Ночь есть единственное время для сна; но для содѣланія его здоровымъ, днемъ надобно предпринять довольное *тѣлодвиженіе*, поужинать слегка и лечи, сколько возможно, съ духомъ веселымъ и спокойнымъ.

Привычка спать послѣ обѣда, когда она укоренилась, должна быть уважаема; а впрочемъ людямъ, имѣющимъ *нервы* нѣжныя, каковы суть младенцы, женщины, *ученые*, бываетъ хорошо отъ *послѣобѣденнаго сна.*

Объ одеждахъ.

Одежды должны быть относительны къ климатамъ, въ коихъ кто живетъ, къ годовому времени, къ возрасту, къ *темпераменту* и проч.: въ юношествѣ не надобно изнѣживать себя теплыми фуфайками, байковыми нагрудниками; но въ пожилыхъ лѣтахъ надобно употреблять одежду, которая бы грѣла и давала ходъ *испаренію*: въ сіе-то время нужны теплыя фуфайки и проч. кои изнѣживаютъ и разслабляютъ молодыхъ людей, такъ что, когда нужда оныхъ потребуетъ въ *простудныхъ ломотахъ*, или въ другой какой болѣзни, онѣ остаются безполезными.

При перемѣнахъ годовыхъ временъ не надобно спѣшить перемѣнять платье, но поступать постепенно отъ тепла къ холоду, а отъ холода къ теплу. Самая Природа даетъ намъ сіе правило: она годовыя времена такъ раздѣлила, что не вдругъ насъ ведетъ отъ лѣта къ зимѣ, а отъ зимы къ лѣту; но посредниками положила между лѣтомъ и зимою осень, а между зимою и лѣтомъ весну. И такъ послѣдуя сему намѣренію Природы, и мы должны поступать въ разсужденіи нашихъ одеждъ, т. е. при наступленіи зимы отвыкать постепенно отъ тепла, а привыкать къ холоду,

а при наступленіи лѣта также постепенно отвыкать отъ холода, а привыкать къ теплу; но излишество вездѣ есть погрѣшность. Впрочемъ самой человѣкъ представляетъ жизнію своею годовыя времена: весну, лѣто, осень и зиму, по которымъ и долженъ распоряжать свое платье.

Все совершенство платья состоитъ въ томъ, чтобъ оно было покойно и чисто. Слѣдственно мода и образецъ должны ни за что считаться при шитьѣ; а напротивъ того должно смотрѣть на здравіе, климатъ и покойность. *Груди*, *подбрюшію*, рукамъ и ногамъ надобно совершенно быть на волѣ: связей или сцѣпокъ нигдѣ быть не должно. *Подвязки*, пряжки, галстуки, ошейники препятствуютъ свободному *кровообращенію*, приращенію членовъ и бываютъ причиною безчисленнаго множества болѣзней.

О неумѣренности.

Главное правило умѣренности состоитъ въ томъ, чтобъ довольствоваться простотою. Природа увеселяется *яствами* простыми и неприправленными. *Неумѣренность* въ кушаньѣ причиняетъ величайшіе безпорядки въ *жизненномъ устройствѣ*: она вредитъ *пищеваренію*, разслабляетъ *нервы*, *отдѣленія* дѣлаетъ непорядочными, портитъ соки и причиняетъ безчисленныя болѣзни.

Неумѣренность равно пагубна въ удовлетвореніи и другихъ похотей. Съ какою скоропоспѣшностію злоупотребленіе напитковъ и плотскихъ вожделѣній опровергаетъ наилучшее *тѣлосложеніе*? какихъ безпорядковъ, неустройствъ сіи излишества не производятъ въ семействахъ? какое множество женъ, дѣтей погибаетъ отъ нужды, между тѣмъ какъ жестокіе отцы безъ остатку предаются ненасытнымъ желаніямъ?

Піяи-

Піянство не токмо само по себѣ есть прегнуснѣйшій порокъ, но еще оно есть источникъ большей части другихъ пороковъ. Нѣтъ беззаконія, на которое бы не отважился піяница изъ любви къ хмѣльнымъ напиткамъ. Были примѣры, что мужья продавали платье своихъ женъ; женщины продавали платье своихъ дѣтей, потомъ продавали даже и самихъ дѣтей, чтобъ купить только глотокъ вина.

О чистотѣ.

Короста и большая часть другихъ *кожныхъ болѣзней* болѣе всего происходитъ отъ недостатка *чистоты.* Неопрятность порождаетъ еще различные виды гадовъ, безпокоющихъ людей, домы и проч. *Чистота* на то есть единственнымъ средствомъ. *Лихорадки гнилыя, злыя*, и проч. обыкновенно начинаются съ тѣхъ, кои живутъ въ домахъ нечистыхъ и запертыхъ, кои носятъ платье замаранное и проч. И такъ *чистота* необходимо нужна. Въ слѣдствіе чего надобно почасту перемѣнять бѣлье для произведенія нужнаго изъ *кожи испаренія*, несказанно нужнаго для здравія, перемѣнять верхнее платье, и покои держать въ возможной чистотѣ.

Полиція должна недреманно смотрѣть, чтобъ улицы большихъ городовъ были очищаемы отъ всякой дряни, коею онѣ безпрестанно покрываются; бойни отдалены были отъ городовъ: всѣ эти вещи портятъ воздухъ и порождаютъ *заразу.* Мужики не должны наваливать навозу передъ своими воротами; да еще не должны спать въ одномъ мѣстѣ съ своею скотиною, или заставлять спать съ нею сторожей ея.

Чистота необходимо нужна въ лагеряхъ, въ казармахъ, въ больницахъ, въ гофшпиталяхъ, въ суднахъ.

 Она

Она одна только есть *лѣкарствомъ* противъ многихъ болѣзней. Перемѣнять бѣлье у больныхъ необходимо нужно: нѣтъ случая, чтобъ у больнаго не можно было перемѣнить бѣлья, когда оно замаралось.

Здоровой человѣкъ повседневно долженъ перемѣнять бѣлье, часто употреблять *бани*, всякой день мыть у себя руки, лицо, а особливо ноги. *Чистота* предъ нашими глазами болѣе имѣетъ прелестей, нежели убранство; она есть украшенїемъ для всякаго состоянїя; никто отъ оной отговориться не можетъ: она повсюду хранима быть должна съ величайшимъ раченїемъ; но въ многолюдныхъ городахъ должна быть почти обожаема.

О заразѣ или прилипчивости.

Большая часть болѣзней заразительны; и такъ надобно убѣгать, сколько возможно, сообщенїя съ больными. Больному нужны только тѣ, кои по своему состоянїю, или изъ благотворности взялись его пользовать; а кои изъ сущаго любопытства, или изъ несовмѣстной нѣжности посѣщаютъ больныхъ, тѣ подвергаютъ опасности жизнь свою и своихъ знакомцовъ.

Врачи и благосердыя особы должны отъ больнаго отгонять всякаго лишняго человѣка; это единственное токмо есть средство прекращать распространенїе *заразы*. Самой больной отъ того получитъ выгоду. Его воображенїе, легко могущее востревожиться и поразиться, не будетъ подвержено наушнымъ и сквозь зубовъ пропущаемымъ вопросамъ, ужасъ наводящимъ и пасмурнымъ изумленїямъ тѣхъ праздныхъ людей, которые только что растроиваютъ ихъ умъ, и чрезъ то отягчаютъ ихъ болѣзнь.

На-

Надобно уничтожить обыкновенную повадку, особливо укоренившуюся между простымЪ народомЪ и поселянами, сзывать великое множество людей на похороны, и держать ихЪ чрезЪ нѣкоторое время вЪ той комнатѣ, гдѣ лежитЪ мертвое тѣло; потому что и симЪ образомЪ прильнуть можетЪ *зараза*, какЪ не всегда умирающая сЪ больнымЪ. Кои умерли отЪ *лихорадокЪ злыхЪ*, *гнилыхЪ* и проч. тѣхЪ немедленно надобно погребать, да и не близко кЪ нимЪ подходить.

Носить платье, которое носили больные, опасно, по крайней мѣрѣ тогда, когда оно не вымыто, не окурено надЪ куревомЪ какого нибудь благовоннаго растенія, *уксуса*, или не вывѣтрено чрезЪ довольно нарочитое время.

Тюрьмы, гофшпитали и проч. разсѣваютЪ часто *заразу* по городамЪ. Правительство должно вникнуть вЪ сіе.

Городскіе обыватели должны выбирать выгодное мѣстоположеніе подЪ свои жилища; потому что ихЪ атмосфера не иное что есть, какЪ збродЪ, наполненной вреднѣйшими частицами. Они должны еще избѣгать улицЪ тѣсныхЪ, нечистыхЪ и бойныхЪ; выходить и пробывать на вольномЪ воздухѣ такЪ часто, какЪ дѣла имЪ то позволяютЪ.

Тѣ, кои по состоянію своему пользуютЪ больныхЪ, должны носЪ набить *табакомЪ*, или другимЪ какимЪ пахучимЪ растеніемЪ, какЪ-то *рутою, чернобыльникомЪ* и проч.; больныхЪ держать во всякой чистотѣ, и опрыскивать комнаты ихЪ *уксусомЪ* и проч. а по посѣщеніи оныхЪ не выходить на свѣтЪ и компаніи иначе, какЪ когда перемѣнятЪ платье, вымоютЪ руки, лице и проч.

Господа не должны держать въ своихъ домахъ больныхъ слугъ, естьли болѣзнь у нихъ *прилипчивая;* а иначе опасно, чтобъ и ихъ фамиліи оною не заразились.

Гофшпиталп не такъ бы легко разсѣвали *заразу*, ежели бы стояли внѣ большихъ городовъ; ежели бы больные въ нихъ не были набиты въ маленькихъ комнаткахъ; ежели бы *чистота* и *вентиляторы* были въ своей силѣ; ежели бы были многочисленнѣе; ежели бы строились по совѣту какого нибудь Физика, напримѣръ по плану Француза Г. ле Роа. Сверьхъ того желательно, чтобъ въ нихъ поступаемо было не столь унизительнымъ образомъ: чрезъ-то народъ въ оные входилъ бы съ большею охотою; *прилипчивыя* болѣзни, обыкновенно заводящіяся у бѣдныхъ, нашли бы себѣ конецъ въ гофшпиталяхъ, и не были бы въ состояніи приставать къ достаточнымъ людямъ, и часто производить *повалы.*

О страстяхъ.

Страсти имѣютъ великое вліяніе какъ на причины болѣзней, такъ на исцѣленіе отъ оныхъ.

Гнѣвъ или запальчивость возмущаетъ духъ, обезображаетъ лице, гонитъ *кровь* и разстроиваетъ всѣ *жизненныя* и *душевныя работы;* онъ часто причиняетъ *лихорадку, острыя болѣзни,* а иногда внезапную смерть. Нѣжные люди, недомогающіе *нервными болѣзнями*, особенно должны опасаться излишествъ сей *страсти.*

Мщеніе или злопамятность, которую часто мы можемъ изгнать изъ своей души, истощаетъ силы духа, причиняетъ *продолжительныя болѣзни,* весьма упорныя, и мало помалу подрываетъ наилучшее *тѣлосложеніе.* Ничто такъ не показываетъ величія души, какъ прощеніе обидъ.

Страхъ,

Страхъ, природно намъ данный для нашего сохраненія, часто доводитъ до потери жизни. Внезапной *страхъ* или ужасъ вообще влечетъ за собою плачевнѣйшія послѣдствія. Подступы или *припадки эпилептическіе* и другія *корчныя болѣзни* часто бываютъ онаго слѣдствіемъ. И такъ надобно недреманно бдѣть, чтобъ дѣти не были пугаемы, да и сами не пугали другихъ.

Продолжительной *страхъ* еще болѣе пагубенъ. Непрерывный *страхъ* будущаго зла, водворившись въ душѣ, производитъ то самое зло, котораго человѣкъ боялся: отъ сего-то множество людей умираетъ отъ тѣхъ самыхъ болѣзней, коихъ они давно боялись. *Родильницы* тому представляютъ повседневные примѣры. И такъ беременныя женщины да презираютъ *страхъ*, да избѣгаютъ, во что бы то ни стало, компаніи съ бабушками и болтуньями, кои безпрестанно разсказываютъ имъ несчастія, приключившіяся другимъ женщинамъ

Весьма бы желательно было, чтобъ обыкновеніе звонить въ колокола погребательной звонъ, совсѣмъ выведено было. Люди, почитающіе себя находящимися въ опасности, обыкновенно бываютъ любопытны: ежели они узнаютъ, что тотъ, для котораго звонятъ, умеръ отъ такой же болѣзни, какою онъ самъ страждетъ, то не должно ли въ немъ произойти пагубнаго послѣдствія отъ погребательнаго звона, коимъ онъ заглушается иногда пять и шесть разъ на дни? И такъ надобно больнаго держать въ удаленности отъ звука колоколовъ и всего того, что можетъ его потревожить; а притомъ отлучить отъ него и тѣхъ людей, у коихъ то и дѣло, что посѣщать больныхъ, да шептать имъ на уши.

Есть еще другое обыкновеніе, часто бывающее пагубнымъ для больныхъ, и водящееся у Лѣкарей и дру-

гихъ

тихъ мнимыхъ ученыхъ, а имянно: предузнавать или *предсказывать* конецъ болѣзни. Хотя бы они и не объявляли своего мнѣнія при больномъ; однако чувствительной больной тотчасъ узнаетъ объ ономъ изъ слезъ, изъ прерывающихся вопросовъ предстоящихъ людей. Я не знаю, по какому бы праву могъ человѣкъ возвѣщать смерть другому, а особливо, когда сіе объявленіе можетъ его убить. Обоюдной отвѣтъ, когда вопрошается о участи больнаго, есть безъ прекословія наимудрѣйшій, такъ какъ и надежнѣйшій въ такомъ обстоятельствѣ, въ которомъ надобно возбудить надежду.

Изъ всѣхъ страстей наиболѣе здравіе разрушаетъ *печаль*. Она безпрестанно мучитъ; и ежели глубоко проникнетъ въ душу, то производитъ плачевнѣйшія послѣдствія. *Печаль* часто превращается въ *меланхолію* безпромежуточную, которая подрываетъ силы души и опровергаетъ *темпераментъ*.

Истинное величіе души состоитъ въ мужественномъ выдержаніи несчастій, угнѣтающихъ жизнь. И такъ да бережемся уступать *печали*, да ищемъ утѣшенія, да пріимемъ сіе утѣшеніе, откуда бы оно къ намъ не приходило; да не пребудетъ душа наша пригвожденною къ одному какому либо предмету, а особливо непріятному: то чрезъ сіе избѣжимъ разстройства въ *желудкѣ*, *непищевареній*, уныній духа, *разслабленія нервъ*, *вѣтровъ въ кишкахъ*, порчи всѣхъ нашихъ соковъ.

Мы столько же можемъ повелѣвать нашею душею, сколько располагать и распоряжать *пищеупотребленіемъ* нашего тѣла; въ слѣдствіе чего, когда *печаль* настоитъ, то да ищемъ бесѣды веселыхъ людей; да растворяемъ наши труды забавами и увеселеніями, да предаемъ

даемъ самихъ себя созерцанію различныхъ веселыхъ предметовъ, повсюду представляемыхъ зрѣнію нашему Природою, коея цѣль въ семъ дѣлѣ непремѣнно есть та, чтобъ наше вниманіе не на одинъ предметъ обращаемо было, а на многіе и различные: да займемся ими. Рѣдко случается видѣть, чтобъ люди, занимающіеся требующими оборотливости мыслей дѣлами, были печальны. Да уважимъ честныя забавы; онѣ, кажется, даютъ скоротечность времени, такъ что, какъ говорятъ, и не видишь, какъ время проходитъ въ нихъ; а сверхъ того производятъ счастливѣйшія послѣдствія.

Большая часть впадающихъ въ *печаль* предаются піянству; но это лѣкарство или средство хуже самаго *зла*. Рѣдко случается, чтобъ наконецъ они не подорвали своего имѣнія, своего *темперамента* и добраго о себѣ имени.

Хотя ходъ *любви* не столько быстръ, какъ нѣкоторыхъ другихъ страстей; однако она есть сильнѣйшая изъ страстей, и доведена будучи до нѣкотораго степени, труднѣе всего возбраняется, или уступаетъ внушеніямъ разума. Съ перваго взгляду не льзя совсѣмъ влюбиться: и такъ надобно, прежде нежели предашься *любви*, со вниманіемъ взвѣсить вѣроятности надежды, ласкающей тебѣ, что ты любимой предметъ получишь. Ежели онѣ не клонятся въ пользу твою, то избѣгай всякихъ случаевъ, могущихъ усугубить твою страсть; обратись къ твоимъ дѣламъ, или къ ученію, или къ разсѣянію мыслей; и ежели возможно, ищи другаго предмета, которой бы ты могъ получить.

Любовь, сдѣлавшись болѣзнію, весьма трудна на выпользованіе. Послѣдствія такой любви часто бываютъ толь сильными, что обладаніе любимымъ предметомъ не всегда бываетъ исцѣлительнымъ *лѣкарствомъ*. Однако

ко же, естьли нѣтъ невозможности, то его-то надобно употреблять; да по причинѣ простой и неважной не должно въ томъ и отказывать. Отцы и матери весьма не рѣдко *любовь* почитаютъ за бездѣлицу, или дѣло неважное: большая часть изъ нихъ, не склонность разбирая, а прельстяся корыстолюбивыми видами, повседневно жертвуютъ онымъ здравїемъ, покоемъ, счастїемъ своихъ дѣтей и своихъ подчиненныхъ; они ни за что щитаютъ склонность, хотя единственной токмо предметъ, на которой должны они обращать вниманїе, естьли хотятъ учинить счастливые союзы, и не раскаиваться впредь о строгости своего поступка, о погубленїи здравїя и чувствїй ихъ дѣтей.

Наилучшее средство воспротивиться усилїю *страстей*, состоитъ вообще въ томъ, чтобъ предаться другимъ противнымъ *страстямъ*; а притомъ такъ привоздить умъ свой къ полезнымъ предметамъ, чтобъ и времени не оставалось разсуждать о своихъ несчастїяхъ.

О обычайныхъ испражненїяхъ;
о калѣ.

Порядочное испражненїе *кала* весьма много спосиѣшествуетъ къ сохраненїю здравїя. Ежели извергаемая матерїя долго оставаться будетъ въ тѣлѣ, то повредитъ соки; а ежели испразднится слишкомъ скоро, то унесетъ съ собою великую часть пищи попусту.

Однажды въ день испраздниться низомъ, довольно для взрослаго человѣка; но меньшее число вредно. Средство же, сдѣлать себѣ ежедневное испражненїе низомъ, состоитъ въ томъ, чтобъ вставъ поранѣе, расходиться на вольномъ *воздухѣ*, и вести установленной порядокъ въ *пищеупотребленїи*. Ежели же и при

сихъ

сихъ предосторожностяхъ *запоръ* или несвободность низъ продолжается, то надобно последовать Локкову совету, т. е. ходить къ стулу каждое утро, хотя бы нужда того требовала, хотя бы нетъ. Такая привадка можетъ со временемъ превратиться въ другую природу.

Надобно опасаться употреблять *лекарства*, наипаче *чистительныя* (что называются еще *слабительными*) по причине одного только простаго *запора*, т. е. несвободности низъ; а надобно тому помогать наблюдениемъ порядка въ *пищеупотреблении*, избеганиемъ всего того, что имеетъ свойство *горячительное* и *вязательное*, да еще одеваниемъ себя слегка.

Люди, низомъ очень слабые, должны употреблять *яства вяжущия* и крепящия, каковы суть пшаничной *хлебъ*, *сыръ*, *яица*, *сорочинское пшено*, вареное въ *молоке*, и проч.; а пить *вино* красное, Бордосское, *водку* и воду, хлебную воду, т. е. хлебомъ настоянную; платье носить изъ фиданели, ноги держать въ тепле и употреблять все средства способныя къ произведению обильнейшаго *испарения*, отъ *остановки* которой иногда зависитъ слабость сия.

О урине или моче.

Свободной спускъ *мочи* предупреждаетъ и лечитъ многия болезни; и такъ надобно употреблять все возможныя средства для доставления оной свободнаго хода. Въ следствие чего надобно избегать сидячей жизни, да еще долговременнаго лежания на постели, воздерживаться отъ *яствъ* свойства сухаго и горячительнаго, отъ напитковъ *вязательныхъ*, какъ-то *вина* краснаго.

 Моча,

Моча, долгое время задержанная вЪ *пузырѣ*, густѣетЪ: водянистѣйшая оной часть изЪ кожи выходитЪ парами; а грубѣйшая, землянистая, остается тутЪ: отЪ сего-то раждаются *хрящи* и *камни*. И такЪ необходимо нужно испускать *мочу*, какЪ скоро нужда даетЪ о томЪ чувствовать. Были такіе примѣры, что нѣкоторые люди умерли, а другіе получили отвратительныя и даже неизлѣчимыя болѣзни по той причинѣ, что изЪ какой-то нѣги, а иногда учтивства долгое время держали вЪ себѣ *мочу*. Ежели *пузырь* слишкомЪ растянутЪ бываетЪ, то онЪ теряетЪ свое дѣйствіе; онЪ падаетЪ вЪ *параличь*, и тогда неспособнымЪ дѣлается какЪ держать вЪ себѣ *урину* (что называется не держится *моча*), такЪ и выпоражнивать ее пристойнымЪ образомЪ.

Ежели *моча* слишкомЪ обильно идетЪ, то надобно оставить напитки водянистые и слабые, *алкалическія* или *растительныя* *соли*, все то, что можетЪ раздражать *почки* и распустить *кровь*; надобно же помогать слѣдующей за симЪ состояніемЪ слабости *крѣпительною дїэтою, вязательными лѣкарствами*.

О испареніи.

Испареніе столь нужно для здравія, что доколѣ оно порядочно идетЪ, то мы развѣ малому только числу болѣзней подвергаемся; а какЪ скоро оно *остановится*, то все тѣло бываетЪ больнымЪ.

Простуды, болѣзни, большее число людей убивающія, нежели *язва*, не отЪ другой какой причины такЪ происходятЪ, какЪ отЪ *остановки испаренія*. Испытывая больныхЪ, находимЪ мы, что большая часть ихЪ болѣзней произошла или отЪ жестокихЪ *простудЪ*, коими они были поражены, или отЪ легкихЪ *простудЪ*, но кои безЪ пользованія были запущены.

Обык-

Обыкновенная причина *остановки испаренія* во Франціи (въ Россіи и того обыкновеннѣе) есть непостоянность погодъ. Наилучшеекъ тому средство есть то, чтобъ быть на воздухѣ во весь день; а кои запираются и кутаются въ теплѣ, тѣ скорѣе могутъ *простудиться.*

Вторая причина оной суть мокрыя одежды. Тѣмъ, кои часто находятся въ дорогахъ, или на воздухѣ, трудно избѣжать сего случая. Но какъ скоро онъ на самомъ дѣлѣ будетъ, то надобно перемѣнить платье. Сему совѣту наипаче должны внимать поселяне. Часто они бѣдняки всѣ обмокаютъ, садятся или ложатся на поляхъ, и часто въ такомъ состояніи просыпаютъ всю ночь: это опаснѣе всего.

Третія причина суть мокрыя ноги, которыя часто причиняютъ *колики, воспаленія груди, боль въ подвздошной кишкѣ, холеру-болѣзнь*, и проч. Нѣжные и непривыкшіе люди къ тому, чтобъ у нихъ обмокали ноги, или платье, наипаче въ семъ случаѣ должны быть осторожны. Лучше всего тогда вымыть ноги въ теплой водѣ; а ежели и очень промокли, то лучше всего опуститься всемъ тѣломъ въ теплую воду, или выпариться.

Четвертая причина суть роса и *нощной воздухъ.* Роса, падающая толь обильно послѣ лѣтняго дневнаго зною, дѣлаетъ начало ночи опаснѣйшимъ, нежели самой морозъ. Путешественники, поденщики, всѣ выдерживающіе дневной зной, также нѣжные и слабые люди, должны избѣгать ночной прохолоди съ величайшимъ раченіемъ.

Пятая причина суть *мокрыя постели.* Надобно опасаться ложиться на постеляхъ, хранящихся въ семействахъ или фамиліяхъ для запасу, т. е. для пріѣзжихъ, друзей, ежели онѣ до того не служили слугамъ

или другому какому человѣку. Постели, хранящїяся въ нетопленыхъ покояхъ, столь опасны, что какъ всякой, такъ наипаче путешественники должны ихъ бѣгать какъ *язвы*. Обмокшїй и пронятый холодомъ путешественникъ не иначе можетъ возстановить *испаренїе*, какъ добрымъ себя обогрѣнїемъ, питїемъ теплымъ и постелею сухою.

Шестая причина суть *мокрые домы*. Ничто такъ не опасно, какъ домы, находящїеся на мѣстѣ мокромъ и болотномъ. Первой этажъ домовъ отстоять долженъ на нарочитую вышину отъ грунта или поверхности земли. Не надобно спѣшить переходить для житья въ новопостроенные домы какъ по причинѣ сырости, такъ по причинѣ запаха, происходящаго отъ замазки, штукатуры, извести, живописи или другаго расписанїя и проч. *Одышка*, *чахотка*, другїя болѣзни *легкихъ*, толь часто бывающїя у штукатурниковъ, подмазчиковъ и каменщиковъ, довольно доказываютъ, сколько-то новопостроенные домы вредны.

Седьмая и послѣдняя причина *остановки испаренїя* есть *скоропоспѣшной выходъ изъ тепла на холодъ*. Почти не льзя и *простудиться* иначе, какъ сгоряча. Когда кто довольно тепелъ, то не иначе долженъ выходить на вольной воздухъ, какъ прикрывъ себя своимъ платьемъ. Работные люди наипаче должны наблюдать сїю предосторожность. Имъ не надобно спать на голой землѣ, или на вольномъ воздухѣ, когда разгорячены; да и не надобно пить напитковъ студеныхъ и легкихъ; а когда томитъ ихъ жажда, то можно имъ жевать плоды, растенїя *кислыя*, Природою представляемыя намъ повсюду. Глотокъ воды, держанной нѣсколько времени во рту, а потомъ выброшенной вонъ, производитъ такое же дѣйствїе; да еще сїе средство утолитъ жажду вѣрнѣе и безопаснѣе.

Когда кто крайнѣ разгоряченъ, то глотокъ *водки* необходимо нуженъ бываетъ; но ежели кто нибудь по неосторожности сгоряча напустилъ на холодной какой нибудь напитокъ, то надобно ему продолжать работу дотолѣ, доколѣ питіе совершенно въ желудкѣ согрѣется. Въ противномъ случаѣ такое питье произвести можетъ самыя дурныя слѣдствія; оно иногда причиняло внезапныя смерти, чаще же всего *охриплѣнія*, *жабы*, *лихорадки различныхъ свойствъ* и проч.

Надобно опасаться стоять, или сидѣть въ теплом покоѣ подлѣ открытаго окна, или отворенной двери, а особливо въ легонькомъ платьѣ: частые были примѣры, что отъ того приставали *воспалительныя лихорадки*, *чахотка* и проч. Спать, открывъ окны, не менѣе опасно.

Опасно держать свои покои въ излишней теплотѣ: изъ нихъ тогда не можно выпти, или посѣтить своихъ друзей, не подвергая жизни опасности. То же должно сказать о томъ, кто сгоряча опускается въ холодную воду: сего поступка послѣдствіями часто были *лихорадки*, даже *сумозбродство*.

Изъ сихъ обыкновенныхъ причинъ *простуды* заключимъ, что надобно съ величайшимъ раченіемъ беречися всякаго *скоропоспѣшнаго выхода изъ тепла на холодъ*; что должно, сколько возможно, держаться въ равномѣріи, и наоборотъ, прохлаждать себя не иначе, какъ постепенно, т. е. исподволь или мало помалу.

Конецъ первой Части и перваго Тома.



ВЫПИСКА ГЛАВЪ, ПАРАГРАФОВЪ И ЧЛЕНОВЪ ТОМА ПЕРВАГО.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

)(

Важ-

§ 2.

§ 3.

§ 4.

О пищѣ младенцовъ. 92

Страи.

§ 5.

Какія

§ 6.

О дѣйствіяхъ нездороваго воздуха на младенцовъ. 131

§ 7.

Объ ошибкахъ кормилицъ. 137

ГЛАВА 2.

§ I.

ЧЛЕНЪ I.

ЧЛЕНЪ II.

О военныхъ людяхъ. 166

ЧЛЕНЪ III.

О мореходцахъ. 168

§ 2.

О художникахъ и сидячихъ ремесленникахъ. 175

При-

§ 3.

О людяхъ упражняющихся въ наукахъ. —

ЧЛЕНЪ I.

О причинахъ болѣзней, обыкновенно случающихся у упражняющихся въ наукахъ людей. —

ЧЛЕНЪ

Страи.

ЧЛЕНЪ II.

ЧЛЕНЪ III.

Стран.

ГЛАВА 3.

О яствахъ. 209

Что

ГЛАВА 4.

О воздухѣ. 255

Кто

ГЛАВА 5.

О тѣлодвиженіи. 270

ГЛАВА 6.

О снѣ. 288

ГЛАВА

Стран.

ГЛАВА 7.

Объ одеждахъ. 292

ГЛАВА 8.

О неумѣренности. 303

Зло-

ГЛАВА 9.

О чистотѣ или опрятности. —

Болѣзни

ГЛАВА 10.

О заразѣ или прилипчивости. 326

ГЛАВА II.

О страстяхъ, а особливо о гнѣвѣ или запальчивости, боязни, ужасѣ, любви, набожной меланхолїи, и темпераментахъ, источникахъ нашихъ страстей. —

§ 1.

О гнѣвѣ. 340

§ 2.

О робости и страхѣ. 341

Па-

)( )( )(2 Па-

ЧЛЕНЪ

ЧЛЕНЪ V.

О мокрыхъ постеляхъ.

ЧЛЕНЪ VI.

О мокрыхъ или сырыхъ домахъ. —

ЧЛЕНЪ VII.

О поспѣшномъ выходѣ изъ тепла на стужу. —

Спать

ПОГРѢШНОСТИ.

Напечатано:			Читай:
Стран.	Строк.		
6	37	остающихся	остающимся.
15	19	изъ его	изъ сего.
24	9	но нужныхъ рукомеслъ	хотя нужныхъ рукомеслъ, не
49	27	не выведутъ	не введутъ.
50	10	ввѣрятъ	ввѣрять.
—	21	Неродъ	Народъ.
65	38	умеръ	умерло.
94	9	мисль	мысль.
107	19	*тѣлодвиженіе*	*тѣлосложеніе.*
110	18	вожаніи	вожденіи.
116	—	*тѣлодвиженіе*	*тѣлосложеніе.*
127	25	получаютъ	получатъ.
148	6	прохаживаться	прохлаждаться.
102	50	*Хиломъ* (*chylus*)	*Химомъ* (*chymus*).
174	12	можемъ	можетъ.
—	15	*Семпентаріи*	*Серпентаріи.*
185	28	ухеныхъ	ученыхъ.
202	13	ожавляетъ	оживляетъ.
209	19	още	еще.
309	15	тѣлодвиженіе	тѣлосложеніе.
376	3	оную	оное.
312	33	почтм	почти.
—	—	подрываютъ	подвергаютъ.





